

高齢者の食育レシピ

*主食

《ふわっとニラ千チミ》

材料（4人分）

じゃがいも	中 1 個	
長芋	150g	
にら	1 束	
溶けるチーズ	40g	
乾燥ひじき	16g	
桜えび	16g	
A	小麦粉	40g
	スキムミルク	30g
B	牛乳	大さじ 2
	酢	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	コチュジャン	小さじ 1
ごま油	大さじ 1	

作り方

- ① ジャガイモと長芋は皮をむいてすりおろす。
- ② にらは 2 cm 長さに、チーズは細かく切る。ひじきは水につけて戻しておく。
- ③ ボウルに①、にら、チーズ、ひじき、桜えび、A を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油半量を入れ、③の生地を半分を流し入れる。中火で表面がカリッとするように火加減に注意しながら両面焼く。もう半分の生地も同様に焼く。
- ⑤ ④を食べやすく切り、器に盛る。B の調味料を混ぜ合わせてタレを作り、添える。



エネルギー216kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.9g
カルシウム 492 mg 塩分 1.3g

*主菜

《ぶい大根》

材料（4人分）

大根	1 / 3 本 (300g)	
米のとぎ汁	大根がかぶるくらい (またはお米大さじ 1 を加えた水)	
ぶりのあら	300g	
塩	小さじ 1 / 2	
しょうが	2 かけ	
水	300 cc	
A	酒	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 4



作り方

- ① ぶりのアラを並べ、塩をふりかけ 15~20 分おく。熱湯をくぐらせ、ウロコや汚れを落とす。
- ② 大根は皮をむき、厚さ 3 cm の半月切りにして、煮崩れないように面取りする。たっぷりの米のとぎ汁で、中火で 15 分ゆでてあく抜きする。ザルに上げて水洗いする。
- ③ しょうがは皮をむいてせん切りにし、半分は飾り用に残す。
- ④ 鍋にぶりのアラと大根と水、半量のしょうがを入れて強火にかける。煮立ってきたら A を酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、さらに 15 分煮る。
器に盛り付け、飾り用に残しておいたしょうがを飾る。

エネルギー248kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.2g
食塩相当量 2.0g

*主菜

《ミルク茶碗蒸し》

材料（4人分）

卵	大 1 個
牛乳	350cc
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
三つ葉（3 cmに切る）	8 本
ゆずの皮	少々
生しいたけ	60g



作り方

- ① 卵は割ほぐし、牛乳を少しずつ加え、塩、しょうゆを加える。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ② 器にしいたけ、三つ葉、ゆずを入れ、①を注ぎ入れ、ふた又はラップをする。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に②を入れ、強火で 1～2 分、弱火で 10～15 分蒸す。

エネルギー 216kcal たんぱく質 4.7g 脂質 4.8g
食塩相当量 0.9g

*副菜

《大根の薄くず煮》

材料（4人分）

大根	300g
にんじん	100g
生しいたけ	60g
豚ひき肉	60g
グリーンピース（いんげん）	60g
だし汁	3 カップ
塩	小さじ 2/3
みりん	小さじ 2
おろししょうが	少々
片栗粉	小さじ 2



作り方

- ① 大根は 2 cm角に切る。にんじん、生しいたけは大根より小さめの角切りにする。
- ② なべにだし汁を入れ、①の野菜を入れて煮立ったら火を弱めて 5～6 分煮て、塩、みりんを入れて、豚ひき肉を入れてほぐす。あくをとり、野菜がやわらかくなったら、しょうがとグリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ うつわに盛り付けてできあがり。

エネルギー 74kcal たんぱく質 3.7g 脂質 2.4g
食塩相当量 1.0g

* 副菜

《五目おから煮》

材料（4人分）

おから	150g
しいたけ	4枚
紅白かまぼこ	4cm
ホールソ（缶詰）	100g
牛乳	300ml
かつお節	4g
塩	小さじ1/3
万能ねぎ	2本(20g)



作り方

- ① しいたけはかさと軸をそれぞれ薄切りに、かまぼこはいちょう切りにする。
- ② おからは鍋に入れて、から煎りし、サラサラして熱くなったら、しいたけ、かまぼこ、水気をきったコーンを加える。
- ③ 牛乳を入れ、鍋底が焦げ付かないように混ぜながら、弱火で10～15分ほど汁気がなくなるまで煮る。
- ④ かつお節、塩を加えて味を調べ、器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

エネルギー137kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.5g
食塩相当量 1.1g

* 副菜

《白菜キムチスープ》

材料（4人分）

豚もも小間切れ	120g
白菜	200g
もやし	80g
にんじん	40g
にら	40g
生シイタケ	80g
サラダ油	小さじ1と1/3
白菜キムチ	100g
味噌	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
だし汁	1000cc

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 野菜を加え、軽く炒め、だし汁を加える。
- ④ 白菜キムチを小さく刻む。
- ⑤ 煮立ったら、白菜キムチ、調味料を加えて できあがり。



エネルギー117kcal たんぱく質 9.4g 脂質 4.9g
食塩相当量 1.3g