

高野豆腐のドライカレー

東海学院大学 健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】	【価格(1人分)】
20分	約 220円
【栄養価(1人分)】	
エネルギー	560 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	16.6 g
炭水化物	73.4 g
食物繊維	9.9 g
食塩	1.5 g
カルシウム	174 mg
鉄	3.1 mg
マグネシウム	67 mg
亜鉛	2.5 mg
ビタミン A	6128 μg
ビタミン C	26 mg

【材料(4人分)】

高野豆腐	4枚	トマトケチャップ	(大さじ 8 杯)
玉ねぎ	240g	ソース	(大さじ 2 杯)
にんじん	200g	酒	(大さじ 2 杯)
ピーマン	80g	カレー粉	(大さじ 2~4 杯)
オリーブオイル	20ml	コンソメ	2 個
にんにく	20g	ごはん	280g
水	200ml	もち麦	40g

【作り方】

- ① 高野豆腐にぬるま湯をかけ戻す。柔らかくなったら水を切って細かくほぐしておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、にんにくはみじん切り。にんじんはすりおろす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。高野豆腐を入れてさらに炒め、おろしにんじんを加えてよく混ぜる。
- ④ 火を止め、水、ケチャップ、ソース、酒、コンソメを加えて、よく混ぜさらに加熱する。
- ⑤ 沸騰したら中火にし、カレー粉を入れさらに水分がなくなるまで煮込む。
- ⑥ 炊飯した麦ごはんを盛り付ける。

【使用食材や料理のポイント】

- *家庭にある身近な調味料を使って作れます。
- *ひき肉の代わりに、高野豆腐を使用するのがポイントです。
- *カレー粉を入れたあとは、好みの水分になるまで煮込みます。

さつまいもおぐらのツナマヨサラダ

東海学院大学 健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】

20 分

【価格(1 人分)】

約 150 円

【栄養価(1 人分)】

エネルギー	139 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	18.8 g
食物繊維	4.6 g
食塩	0.4 g
カルシウム	63 mg
鉄	0.7 mg
マグネシウム	44 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミン A	335 μg
ビタミン C	18 mg

【材料(4 人分)】

さつまいも	240g	マヨネーズ	20g
おくら	200g	しょうゆ	少々
ツナ水煮缶	1 缶(90g)	ミニトマト	4 個(40g)

【作り方】

- ① さつまいもを皮ごと一口大に切り、ラップをしてレンジで 600W3 分加熱する。冷ましておく。
- ② おぐらを塩もみして、茹でる。水にさらして斜めに切る。
- ③ ツナ水煮缶にマヨネーズとしょうゆ少々を混ぜる。
- ④ ①②③を盛り付ける。上にミニトマトを載せる。

【使用食材や料理のポイント】

- *さつまいもは、皮ごと食べるとカルシウムや食物繊維が多くなる。
- *おくらやブロッコリーなど、季節の色の濃い野菜を合わせることができる。

モロヘイヤ炒り卵

東海学院大学 健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】

5 分

【価格(1 人分)】

約 90 円

【栄養価(1 人分)】

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	4.2 g
炭水化物	0.2 g
食物繊維	2.8 g
食塩	0.2 g
カルシウム	115 mg
鉄	0.9 mg
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.7 mg
ビタミン A	3962 μg
ビタミン C	7 mg

【材料(4 人分)】

モロヘイヤ	240g	めんつゆ2倍	6ml
本しめじ	80g	コショウ	少々
卵	2 個(100g)		
オリーブ油	4ml		

【作り方】

- ① モロヘイヤは洗って水けをきり、長さ 4cm に切る。本しめじは 2cm に切る。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ フライパンを熱し、オリーブ油をいれて卵を半熟程度に炒め、皿に取り出す。
- ④ 取り出したフライパンに本しめじ、モロヘイヤの順に加えさらに炒める。
- ⑤ めんつゆ、コショウを加えて、卵をいれて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付ける。

【使用食材や料理のポイント】

＊味付けはめんつゆとコショウで手軽です。

＊モロヘイヤは、鉄とカルシウムを多く含み、卵にはたんぱく質と本しめじで、ビタミン D を摂取することができ、フレイル予防に最適です。

マシュマロヨーグルトムース

東海学院大学 健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】

【価格(1人分)】

60分

約 120円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	169 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	1.0 g
炭水化物	35 g
食物繊維	0.9 g
食塩	0.2 g
カルシウム	135 mg
鉄	0.2 mg
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	12 μ g
ビタミンC	10 mg

【材料(4人分)】

マシュマロ	1袋(110g)
牛乳	200ml
ヨーグルト無糖	200ml
冷凍ミックスベリー	100g

【作り方】

- ① マシュマロと牛乳を鍋に入れて、溶けるまでよく混ぜる。
- ② 火を止めて、ボールに移しヨーグルトを混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えた上にミックスベリーを盛り付ける。

【使用食材や料理のポイント】

- *マシュマロや冷凍フルーツなどで簡単に、また、味付けはマシュマロのみで手軽です。
- *牛乳とヨーグルトは、たんぱく質とカルシウムを多く含み、フレイル予防に最適です。