

えだ豆と塩こんぶごはん

一人当たりの栄養価

エネルギー：289kcal たんぱく質：6.7g 脂質：1.8g 炭水化物：58.7g 食塩相当量：0.7g 野菜量：20.0g

材料（4人分） 🌱 🌱 🌱

- ・米 2合
- ・枝豆 80g
(冷凍でも可)
- ・塩こんぶ 15g



作り方 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴

1. 米は通常に炊く。
2. 冷凍枝豆は室温にしばらく置く。
生の枝豆の場合はゆでて、さやから外しておく。
3. 塩こんぶは食べやすい長さに切っておく。
4. 炊き上がったら、枝豆と塩こんぶをさっくり混ぜ、器に盛る。

ポイント

枝豆はたんぱく質や美容に効果のあるイソフラボンも豊富です。
冷凍のものの中には塩分が高いものもあるので気をつけましょう。

油揚げの鶏ひき肉詰め焼き

原案：東海学院大学管理栄養学科

一人当たりの栄養価

エネルギー：293kcal たんぱく質：19.8g 脂質：19.5g 炭水化物：7.2g 食塩相当量：1.2g 野菜量：62.5g

材料（4人分）



・油揚げ(正方形) 8枚

・鶏ひき肉 240g

・しいたけ 4枚

・青じそ 8枚

A ・食塩 少々

・おろししょうが 小さじ2

・パン粉 小さじ4

【付け合わせ】

・ブロッコリー 80g

・大根おろし 160g

・市販のおろしドレッシング 少々

作り方

1. 油揚げは1辺に切り込みを入れ、袋をはがす。
2. しいたけは石突をとり、みじん切りにする。
3. 鶏ひき肉に2と粗みじん切りの青じそと、食塩・しょうが・パン粉を加えてビニール袋に入れてよく練り混ぜる。
4. 油揚げに3を詰めて平らにして、フライパンに並べ落とし蓋をかぶせて弱火で両面各5分くらい焼く。
5. カリッと油揚げが焼けて肉に弾力があれば火が通っている。食べやすい大きさに切り、器に盛る。
6. ブロッコリーは耐熱皿に並べ、ラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱する。
7. 大根は、ピーラーで皮をむき、おろし金でおろす。大根おろしを添える。
(大根がない時は市販のおろしドレッシングでもおいしい)

ポイント

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質が両方摂取できるレシピです。高齢者の方にもフレイル予防としてお勧めです。

にんじんのサラダ

原案：東海学院大学管理栄養学科

一人当たりの栄養価

エネルギー：41kcal たんぱく質：4.1g 脂質：0.6g 炭水化物：4.2g 食塩相当量：0.3g 野菜量：60.8g

材料（4人分）



- ・ にんじん 1本(160g)
- ・ サラダチキン 60g
- ・ パプリカ ½個
- ・ 洋からし 小さじ2(10g)
- ・ 黒コショウ 少々
- ・ ブロッコリースプラウト 少々



作り方



1. にんじんはピーラーで5 cmくらいの長さの薄切りにする。
耐熱容器に、にんじんを広げてラップをかけ電子レンジ600Wで3分くらい加熱する。
2. パプリカをせん切りにする。
3. サラダチキンをほぐす。
4. 1. 2. 3を洋からしで和える。

ポイント

ビタミンがしっかり摂れる色鮮やかなサラダです。
サラダチキンは高たんぱく食品なので、高齢者の方は特に積極的に摂取しましょう。

二色ビシソワーズ

一人当たりの栄養価

エネルギー：124kcal たんぱく質：4.1g 脂質：2.8g 炭水化物：15.5g 食塩相当量：0.9g 野菜量：63.5g

材料（4人分）



- ・じゃがいも 3個
- ・たまねぎ ½個
- ・トマト 1個
- ・固形スープ 1.5個
- ・牛乳 300ml
- ・あさつき (小口切り) 少々



作り方



1. じゃがいもは薄切りにして水にさらす。
玉ねぎは粗みじん切りに切る。
2. 鍋に1、固形スープ、水200mlを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、蓋をして10分煮る。
3. トマトは横半分に切って種を取り、裏ごしして冷やす。
4. 2に冷たい牛乳を入れ、ミキサーにかけ冷蔵庫で冷やす。
器に盛り、3をそっと入れてあさつきを散らす。

ポイント

暑い夏にぴったりなスープです。

コーヒークラッシュゼリー

一人当たりの栄養価

エネルギー：78kcal たんぱく質：2.3g 脂質：1.8g 炭水化物：13.3g 食塩相当量：0.1g 野菜量：0.0g

材料（4人分）

- ・粉ゼラチン 8g
- ・インスタントコーヒー 大さじ1.5
- ・コーヒーフレッシュ 8個
- ・砂糖 大さじ5



作り方

1. ゼラチンは、水大さじ3に振り入れ、約15分ふやかしておく。
2. 鍋に水2カップ砂糖大さじ5を入れて火にかけ、1のゼラチンを入れ溶かす。
3. 湯大さじ2でといたコーヒーを2に入れる。
4. 3のあら熱がとれたら、水でぬらしたバットに流しいれ、冷凍庫に入れ固まったら冷蔵庫に移し冷やす。
5. 4をスプーンでくずしグラスに入れ、コーヒーフレッシュをとろりとかける。

ポイント

クラッシュすることでコーヒーフレッシュとなじみやすくなります。