

ヘルスメイト・宮前がおすすめる 高齢者向けの料理レシピ

簡単でおいしくなる工夫が
たくさんありますよ！



宮前区食生活改善推進員連絡協議会（愛称：ヘルスメイト宮前）



★鮭のまぜごはん

材料(2人分)

ご飯	300g	A	砂糖	小さじ1/2
甘塩鮭	小1切れ		塩	少々
卵	大1/2個		油	小さじ1/2
			白いりごま	小さじ2/3
			かいわれ大根	10g

作り方

- ① 甘塩鮭は焼いて骨、皮をとり、細かくほぐす。
- ② 卵はAを加えて炒り卵を作る。
- ③ かいわれ大根は半分に切り、さっと茹でる。
- ④ 熱いご飯に①～③、白いりごまを加えてさっくり混ぜる。

一人分栄養量

エネルギー	359kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	7.1 g
食塩相当量	0.9 g

油で揚げません

★うすぎい肉でロール酢豚

材料(2人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	80g	ピーマン	40g
塩	少々	しめじ	30g
酒	少々	ごま油	小さじ1
片栗粉	適量	酢	大さじ1
長ネギ	10g	砂糖	大さじ1・1/3
しょうが	4g	A しょうゆ	大さじ1
にんじん	60g	水	100ml
玉ねぎ	60g	片栗粉	小さじ2
たけのこ	60g		



作り方

- ① 豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ネギとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ② 野菜は食べやすく切り、茹でる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいた調味料Aを加え、よくからめながら炒める。

一人分栄養量

エネルギー	182kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	6.5 g
食塩相当量	1.5 g

★カブのスープ

材料(2人分)

カブ	2個
生姜	少量
中華スープの素	小さじ1
水	300cc
豆乳	50cc
片栗粉	小さじ1・1/3
水	小さじ2
塩	小さじ1/6

作り方

- ① カブは皮のまますりおろす。細かい目のおろし金が良い。茎は1本くらい茹でて、小口切りにする。
- ② 生姜は皮を薄切りにする。
- ③ 鍋に水50ccと生姜の薄切り、塩を小さじ1/6を入れて煮る。生姜は香りが移ったら取り出す。
- ④ 中華スープの素を加え、すりおろしたカブと豆乳を入れて温める。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。カブの茎をのせる。



一人分栄養量

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.5 g
食塩相当量	1.2 g

★牛乳入り南禅寺蒸し

材料(2人分)

豆腐	80g	B	だし汁	40ml
えび	4尾		しょうゆ	4ml
しいたけ	2枚		みりん	4ml
三つ葉	少量		片栗粉	2g
卵	2個			
A	牛乳	60cc		
	酒	4ml・だし汁100cc		
	塩	2g		



作り方

- ① 豆腐は軽く水切りをし半分に切る。
- ② えびはよく洗い水気をふく。しいたけ、みつばは食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ漉す。
- ④ 器に豆腐、えび、しいたけを入れ、③の卵液を注ぎ、蒸す。
- ⑤ 調味料Bを火にかけて、薄いくずあんを作り、蒸しあがった④にかける。

一人分栄養量	
エネルギー	172kcal
たんぱく質	15.3 g
食塩相当量	1.7 g

★里芋のともあえ

冷凍里芋でもok!

材料(2人分)

里芋	200g	白いりごま	大さじ2
白みそ	大さじ2	砂糖	大さじ1
		だし汁	大さじ2

作り方

- ① 里芋は柔らかく茹で水気を切る。
- ② すり鉢でごまをすり、白みそ、砂糖、だし汁でのばす。
- ③ 里芋の半量をすり鉢に入れてつぶす。残りの里芋を加えあえる。全体を軽くつぶす。



一人分栄養量

エネルギー	168kcal
たんぱく質	5.0 g
食塩相当量	1.0 g

★かぶとかにのとり煮

材料(2人分)

かぶ	小2個
かに風味かまぼこ	50g
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/6
だし汁	400cc
片栗粉	小さじ2
しょうがのしぼり汁	小さじ1/2

作り方

- ① かぶ1個は葉を切り落とし、くし形に8等分して皮をむく(A)。かぶのもう1個は葉を2cm付けて切り落とし、4つ割りにして皮をむく(B)。
- ② 鍋にだしと(A)(B)を入れて8分間煮る。しょうゆ、みりん、塩で味を調べ、(B)のかぶに竹串がすっと入ったら、小さくほぐしたかに身を加える。
- ③ ひと混ぜして、水溶き片栗粉を流し入れ、再び沸騰してから、1分間混ぜながら弱火で煮る。
- ④ しょうがのしぼり汁を加え、味を調える。



一人分栄養量

エネルギー68kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量 1.2g