

デザート編 おやきのカレー風味

—「レトルトカレー」を利用して—

炭水化物 ホットケーキミックス
タンパク質 肉・牛乳
ビタミン、ミネラル、食物繊維 ジャガイモ



材料 (2人分)

レトルトカレー…………… 200g 水…………… 50ml
ジャガイモ…………… 100g サラダ油…………… 2g
ホットケーキミックス… 100g
小麦粉…………… 50g
牛乳…………… 50g

作り方

- レトルトカレーを平らにし冷凍しておく。
- ジャガイモをよく洗い、芽をくり抜いたら皮付きのまま食品ラップで包み、電子レンジ600Wで4分ほど加熱する。
- 熱いうちに皮をむき1cm角に切る。
- ホットケーキミックスと小麦粉を混ぜ合わせ、ザルでふるいボウルに入れる。
- ④に牛乳と水50mlを加え、ヘラや手で混ぜ合わせ、おやきの生地を作る。
- 生地に濡れ布巾をかぶせ休ませる。
- ①を袋から出し8等分する。
- ⑥の生地をこねて丸め、8等分し、それぞれを伸ばして⑦の具と③のジャガイモを包む。
- クッキングシートに⑧を並べ、湯気があがった蒸し器に入れ、蓋をして中火で10～12分間蒸す。
- フライパンにサラダ油を薄く引き、おやきの表面をこんがり焼く。

栄養価 (1人分)

エネルギー：456kcal
タンパク質：10.9g
食塩：1.8g
食物繊維：2.2g
コレステロール：19mg



カレーの水分が多い場合は、まな板に小麦粉を振り、生地を棒状に伸ばし包丁で8等分にします。
多めに作って食品用ラップで包み冷凍用バッグに入れて冷凍保存すると、小腹が空いた時に便利です。

デザート編 干し芋の蒸しパン

—「干し芋」を利用して—

炭水化物 ホットケーキミックス
タンパク質 卵、牛乳
ビタミン、ミネラル、食物繊維 干し芋



材料 (2人分)

干し芋…………… 40g 卵…………… 25g
ホットケーキミックス… 75g 砂糖…………… 3g
牛乳…………… 50g サラダ油…………… 6g

作り方

- 干し芋は柔らかければそのまま1～1.5cmの角切りにする。
- ボウルにホットケーキミックスと牛乳、卵、砂糖、サラダ油を入れ、なめらかなるまでよく混ぜ、生地を作る。
- ①の干し芋を生地に加え混ぜる。
- 耐熱容器に生地を入れ、蒸気の上がった蒸し器で15分程度蒸す。
- 竹串で刺して生地が串につかなければ出来上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー：265kcal
タンパク質：5.9g
食塩：0.4g
食物繊維：1.8g
コレステロール：67mg

干し芋が硬い場合は、ホットケーキミックスに付属のシロップに漬け込み、電子レンジで一度加熱し、シロップ漬けにします。
手ぬぐいや布巾を蒸し器と蓋に取り付けて、水滴が蒸しパンに落ちないようにします。

デザート編 スイートポテトヨーグルト

—「干し芋」を利用して—

タンパク質 ヨーグルト、きなこ
ビタミン、ミネラル、食物繊維 干し芋



材料 (1人分)

干し芋…………… 20g
ヨーグルト…………… 100g
きなこ…………… 5g
黒みつ…………… 5g

作り方

- 干し芋は1cmの角切りにする。
- 容器にヨーグルトを入れ、①の干し芋を加えて軽く混ぜて蓋をして冷蔵庫で1日保管する。
- 器に盛り、上からきなこ黒みつをかける。



栄養価 (1人分)

エネルギー：138kcal
タンパク質：6.2g
食塩：0.1g
食物繊維：2.1g
コレステロール：5mg

干し芋がヨーグルトの水分を吸収して軟らかくなります。乾燥して硬くなった干し芋でも食べやすくなります。
レーズンを加えたり、蜂蜜やメープルシロップをかけて洋風でも楽しめます。
カルシウムや食物繊維たっぷりのデザートです。

デザート編 金時ミルク羹

—「金時豆」を利用して—

タンパク質 牛乳
ビタミン、ミネラル、食物繊維 金時豆



材料 (2人分)

粉末寒天…………… 0.8g
水…………… 30g
牛乳…………… 70g
砂糖…………… 8g
金時豆(煮豆) …… 60g

作り方

- 牛乳を電子レンジで温めておく。
- 鍋に分量の水と粉末寒天を入れ、ヘラでかき混ぜながら中火にかける。
- 少し沸騰したら火を弱め、寒天が完全に溶けたら、砂糖を加える。
- ③に①の牛乳を混ぜ、火から下ろし冷ます。
- 水でぬらした型に金時豆を入れ、④を気泡ができないよう静かに流し入れる。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。



栄養価 (1人分)

エネルギー：111kcal
タンパク質：3.2g
食塩：0.1g
食物繊維：2.1g
コレステロール：4mg

豆と寒天を使った食物繊維たっぷりのデザートです。
粉末寒天は棒寒天のようにもどす必要がなく扱いがとても簡単です。また常温(40～50℃)で固まり、溶けにくいのが利点です。ただ、沸騰させて煮ないと寒天は溶けませんので、1～2分沸騰させ煮溶かしてください。

デザート 編

パンプキンボール

—「南瓜含め煮」を利用して—

タンパク質

クリームチーズ

ビタミン、ミネラル、食物繊維

南瓜含め煮・アーモンド



栄養価 (1人分)

エネルギー：221 kcal
タンパク質：4.1 g
食塩：0.6 g
食物繊維：2.5 g
コレステロール：23mg

材料 (2人分)

南瓜含め煮……………	100 g	バター……………	10 g
レーズン……………	10 g	スライスアーモンド	10 g
クリームチーズ……	20 g		
牛乳……………	10 g		
砂糖……………	5 g		

作り方

- 1 レーズンは熱湯に浸して戻す。
- 2 クリームチーズを0.8cm角に刻む。
- 3 南瓜含め煮をマッシャーでつぶす。
- 4 牛乳と砂糖、バターを耐熱の器に入れ、電子レンジで温め、溶かしておく。
- 5 3の南瓜に4の牛乳と砂糖とバターを入れ混ぜ、さらに①のレーズンを加え、さらに混ぜる。
- 6 5を冷蔵庫で冷やす。(丸めやすくするため)
- 7 5のカボチャを4等分にする。
- 8 食品用ラップフィルムで7をとり、クリームチーズを真ん中に入れ丸める。
- 9 8にアーモンドをまぶし、フライパンで焼く。



カロテンやビタミンEなどが豊富な南瓜に加え、同じようにビタミンEが多く一価不飽和脂肪酸のオレイン酸が多いアーモンドを使いました。レーズンをラム酒に漬け込むと香りがプラスされ、大人のデザートになります。

健康な生活をおくるためにもバランスの良い食事は不可欠です。市販の弁当や惣菜などの調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品を上手に利用することで、食事作りは簡単になり、無駄のない合理的な食生活が可能になります。好きなものや同じ食品ばかりの偏った食事を避け、調理済み食品の栄養面の特徴をよく理解し、知恵を働かせて活用しましょう。

また、高齢になると柔らかく食べやすい食事が中心になりがちです。さらに味を感じにくくなるため、濃い味付けを好むようになります。偏らない上手な利用を心がけましょう。

なお、市販の弁当や惣菜は製造から店頭まで並ぶまでに既に時間が経っています。消費期限を確認するとともに衛生的なお店で購入することも大切です。