

デザート  
編

## パンプキンボール

—「かぼちゃ含め煮」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 かぼちゃ含め煮・アーモンド



### 栄養価 (1人分)

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

### 材料 (2人分)

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

### 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4等分にする。
- 3 かぼちゃ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のかぼちゃに④の牛乳と砂糖、バターを入れ混ぜ、さらに水気を切った①のレーズンを加え混ぜる。
- 6 丸めやすくするため⑤を冷蔵庫で冷やす。
- 7 ⑥のかぼちゃを4等分にする。
- 8 食品用ラップに⑦をのせ、真ん中にクリームチーズを入れて、茶巾絞りのように丸める。
- 9 ⑧の食品用ラップをはずし、アーモンドをまぶしたらフライパンで焼く。



・カロテンやビタミンEなどが豊富なかぼちゃに加え、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用しました。

・レーズンをラム酒に漬けておく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。市販の弁当や総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、市販の弁当や総菜は製造から店頭まで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。

# 高齢者むけの手軽な日々の食事

～総菜やレトルト食品をおいしくバランスアップ～

日時：平成29年9月27日(水)～29日(金) 13:00～14:00

会場：東京ビッグサイト 東6ホール「特設会場C」 **講座の参加自由**

講師：虎の門病院 栄養部 副部長 押田 京子氏・前部長 今 寿賀子氏

**高齢者が健康で豊かな生活を送るためには適切な食生活は重要なポイントです。**

普段の食生活において健康を意識するという方の割合が、高齢者ほど高いという調査報告があります。また一方で、3度の食事作りがおっくう、食材が残ってもったいない、作っても張り合いがない等の理由で、食事の回数が少ない、菓子で済ませるといった食事を疎かにする方も少なくありません。

近年、高齢者の栄養管理の重要性を様々なところで耳にします。特に寝たきりや要介護状態のリスクとなる「サルコペニア」、「骨粗鬆症」などは栄養不良、低栄養の持続が原因となります。これらの予防には、適切な栄養量をバランスよく食事から取り入れること、あわせて口から食べることが大切といわれています。このためにも日々の食事作りの負担を軽くすることは必要であり、スーパーやコンビニの総菜や市販弁当、宅配弁当、配食サービスは食事を簡便にするための強い味方です。

そこで、市販の総菜やお弁当、レトルト食品などを利用する際に、バランスのよい食事とするためのポイントと総菜やレトルト食品などを使ったアレンジ料理を紹介します。



一般財団法人  
保健福祉広報協会

高齢者と障害者の自立のための



# 総菜や弁当利用も 栄養バランスを考えて

**ラ** イフスタイルが多様化し、さらに共働き世帯や一人暮らしの高齢者、高齢夫婦世帯が増えてきたこともあり、調理済み食品の需要が伸びてきたため、スーパーやコンビニには色とりどりのお弁当や総菜、レトルト食品などが並び大変充実してきました。さらに1パッケージを少量にした個食に対応した食品も目にするようになり、非常に利用しやすくなってきました。しかし、これらの食品は好きなものや同じものに偏ったり、選び方を間違えると健康に悪影響を及ぼすこともあります。お弁当や総菜などの利用は、そのメリット・デメリットを理解し、かしい選択が必要です。

**市** 販の総菜やお弁当などの特徴は、「手軽に利用できる」「種類が豊富である」「少量ずつ購入できる」「様々な食品が摂れる」ことがメリットであり、デメリットは「主食量や油脂の多いメニューが多く、高カロリーである」「炭水化物や脂質が多く、栄養に偏りがある」「野菜類が少なく、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しがち」「食塩量が多い」です。

**栄** 養バランスのよい食事は、健康で過ごすためには欠かせないものです。簡単に必要な栄養素をバランスよく取り入れるには、食事のたびに、主食・主菜・副菜をそろえることがポイントです。主食とはご飯・麺・パンなどで、炭水化物の供給源です。主菜は魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品を使った料理で、タンパク質と脂質の供給源となります。副菜とは野菜、海藻、きのこ類などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源です。お弁当や総菜を選ぶ時にもこの3つをそろえるようにしましょう。



**主食**  
(炭水化物)



**主菜**  
(タンパク質)



**副菜**  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

## 組合せることでバランスが良くなる総菜選びのポイント

### 1. お弁当、丼もの、すしに加えたいメニュー

#### 注意点

- ・ご飯の量が多く、野菜の少ないメニューが多い。
- ・主菜が肉料理や揚げ物では、脂肪が多くなり、高エネルギーとなりやすい。

#### 選ぶ時のポイント

- ・野菜料理の品数が多いものにする。
- ・野菜料理が少ない場合は、野菜の単品料理を追加する。

#### 組合せ例

- ① お弁当・丼もの・すし+野菜サラダ(海藻サラダ)
- ② お弁当・丼もの・すし+野菜たっぷりのカップ味噌汁(スープ)
- ③ お弁当・丼もの・すし+野菜ジュース

### 2. おにぎりや調理パンに加えたいメニュー

#### 注意点

- ・炭水化物が主であり、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足している。
- ・野菜や海藻、きのこなどがほとんど取れない。

#### 選ぶ時のポイント

- ・野菜類やタンパク質の多い食品のおかずを追加し、組み合わせる。

#### 組合せ例

- ① おむすび+ツナサラダ
- ② おむすび+おでん(卵、大根、昆布、こんにゃく)
- ③ サンドイッチ+海藻サラダ(野菜サラダ)+牛乳(ヨーグルト)
- ④ サンドイッチ+野菜たっぷりカップスープ(野菜ジュース)+ヨーグルト(乳酸菌飲料)

### 3. うどんやそば、ラーメン、パスタ(スパゲッティ)に加えたいメニュー

#### 注意点

- ・炭水化物が主であり、肉や魚介類などの蛋白質源や野菜類が少ないメニューが多い。そのため、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすい。
- ・脂肪(特に飽和脂肪酸)の多いメニューが多い。
- ・食塩量が多い。

#### 選ぶ時のポイント

- ・野菜、海藻類や蛋白質源の入った具材の多いメニューを選ぶ。
- ・野菜類の無いメニューでは、野菜類の単品料理を追加する。
- ・野菜ジュースを添える。
- ・タンパク質の不足では、チーズや牛乳などの乳製品を加える。
- ・血清コレステロール値の高い人では、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を使ったメニューを控える。
- ・麺類の汁は残す。

#### 組合せ例

- ① うどん(そば、ラーメン)+ゆで卵+わかめ・山菜水煮をトッピング
- ② ざるそば(ざるうどん)+ツナサラダ(チキンサラダ)
- ③ ざるそば(ざるうどん)+エビや魚、野菜の天ぷら
- ④ ざるそば(ざるうどん)+海藻サラダ+牛乳(ヨーグルト)
- ⑤ とろろそば+温泉卵+野菜サラダ(ほうれん草ごま和え、めかぶ)
- ⑥ パスタ+野菜サラダ(海藻サラダ、きのこサラダ)
- ⑦ パスタ+野菜ジュース

## 主食編 豚丼

—「豚角煮玉子」と「大根含め煮」を利用して—



炭水化物 ご飯  
タンパク質 豚角煮・煮玉子  
ビタミン、ミネラル、食物繊維 大根含め煮・長ねぎ・かいわれ菜



栄養価 (1人分)  
エネルギー：691kcal  
タンパク質：25.5g  
食塩：3.2g  
食物繊維：2.7g  
コレステロール：135mg

豚角煮は甘辛の味付けにとろける軟らかな食感が魅力の料理です。  
野菜を加えて栄養バランスの良い丼物にしました。キノコを追加しても良いでしょう。

### 材料 (1人分)

ご飯……………160g  
豚角煮……………70g  
煮玉子……………25g  
大根含め煮……………25g  
小麦粉……………6g  
サラダ油……………5g  
長ねぎ……………20g  
かいわれ菜……………10g  
しょうゆ……………3g  
酒……………5g  
砂糖……………2g  
おろしにんにく……………2g  
コチュジャン……………5g  
きざみ海苔……………少々  
白ごま(炒り)……………1g

### 作り方

- 長ねぎを3～4cmの長さに切る。
- かいわれ菜は根元を切って、よく洗ってからしっかり水気を切っておく。
- 大根の含め煮は食べやすい大きさに切り、温めておく。
- 豚角煮は、豚肉と煮玉子、角煮のタレに分け、煮玉子は半分に切っておく。
- 4の豚角煮に小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。1の長ねぎも加え焼く。
- 長ねぎが軟らかくなったら、角煮のタレと[A]の調味料を加え、ひと煮たちさせ、火を止める。
- 丼にご飯を盛り、かいわれ菜を敷きつめる。
- 6の豚肉と長ねぎ、3の大根含め煮、4の煮玉子を並べ、6の煮汁を上からかける。
- きざみ海苔と白ごまを振りかける。

## 主食編 うなぎとごぼうの炊き込みご飯

## うなぎとごぼうの炊き込みご飯

—「うなぎの蒲焼」と「金平ごぼう」を利用して—

炭水化物 ご飯  
タンパク質 うなぎ蒲焼  
ビタミン、ミネラル、食物繊維 金平ごぼう



栄養価 (1人分)  
エネルギー：447kcal  
タンパク質：15.4g  
食塩：1.4g  
食物繊維：2.5g  
コレステロール：92mg

### 材料 (2人分)

精白米……………1合  
金平ごぼう……………50g  
[A] 舞茸……………30g  
蒲焼のタレ……………15g  
酒……………10g  
うなぎ蒲焼……………80g  
きざみ海苔……………少々  
小ねぎ……………10g  
粉山椒……………少々

### 作り方

- 精白米を洗い、炊飯器に分量の水をセットする。
- 小ねぎは小口に切る。
- 舞茸の石づきを切り、ほぐしておく。
- うなぎ蒲焼は1cm幅に切る。
- 1に蒲焼のたれと酒を入れ、ひと混ぜし、金平ごぼうと舞茸を上へのせ炊飯する。
- ご飯が炊けたら蓋を開け、全体を混ぜ合わせ4のうなぎ蒲焼のをせる。蓋を再び閉めて15分ほど余熱で蒸らす。
- うなぎ蒲焼が温まったら器に盛り、きざみ海苔と小ねぎを上へ飾る。
- 食べる時に粉山椒を好みで振る。

・栄養の宝庫であるうなぎに食物繊維の多い金平ごぼうと舞茸を加えました。この1品に必要な栄養素がほぼ含まれますが、ビタミンCが不足です。青菜の副菜を添えると良いでしょう。  
・うなぎには不飽和脂肪酸のオレイン酸やEPA、DHAが多く含まれ、動脈硬化予防効果が期待できます。

## 主食編 ポテサラライスケーキ

## ポテサラライスケーキ

—「ポテトサラダ」を利用して—

炭水化物 ご飯  
タンパク質 チーズ  
ビタミン、ミネラル、食物繊維 ポテト等の野菜



栄養価 (1人分)  
エネルギー：413kcal  
タンパク質：12.1g  
食塩：1.5g  
食物繊維：1.9g  
コレステロール：53mg

### 材料 (1人分)

ご飯……………80g  
ポテトサラダ……………80g  
とろけるチーズ……………10g  
干しエビ……………3g  
片栗粉……………大さじ1杯  
青のり……………少々  
サラダ油……………小さじ1杯  
中濃ソース……………小さじ1杯  
ペビーリーフ……………10g  
ミニトマト……………3個

### 作り方

- ペビーリーフとミニトマトは洗い、水気を切っておく。
- 温かいご飯をボウルに入れ、すりこ木やマッシャーで半づき状態につぶす。
- 2にポテトサラダと片栗粉を加え、混ぜる。
- 干しエビをフライパンで乾煎りし細かく刻み3に加え混ぜる。
- 4を4等分し、丸めて小判型に形成し、青のりを振る。
- フライパンにサラダ油を引き、5を並べて、弱火でこんがり焼き色がつくまでゆっくり両面焼く。
- 器に1のペビーリーフとミニトマトを盛り付け、6のをせる。上から中濃ソースをかける。

・ご飯をつぶしすぎると硬くなりますので、ご飯粒が残る程度にします。  
・チーズと桜エビを加えたことで、うま味が増し、カルシウムが牛乳コップ1杯以上とれます。

主菜編

# チンジャオロースの焼き春巻

—「チンジャオロース」を利用して—

タンパク質 チンジャオロース

ビタミン、ミネラル、食物繊維 なす、タケノコ、ピーマンなど



### 材料 (2人分)

チンジャオロース……100g	サラダ油……………10g
なす……………80g	サニーレタス……………30g
片栗粉……………4g	ミニトマト……………15g
春巻の皮 (4枚) ……60g	
小麦粉……………適量	

### 作り方

- 1 なすのヘタを切り、ピーラーで皮を縞目にむく。縦半分に切り、斜めに薄く切る。
- 2 フライパンでなすを炒め、しんなりしたらチンジャオロースを加え、混ぜ合わせる。
- 3 水溶き片栗粉を②に回しかけ、トロミがついてまとまったら、容器に広げて冷まし、4等分しておく。
- 4 春巻の皮の角が手前になるように広げ、③のあんを細長くのせ、手前からひと巻きし、左右を折り、さらにひと巻きする。
- 5 春巻の皮の縁を、小麦粉を水で溶いた糊で止める。残りも同じように包む。
- 6 フライパンにサラダ油を分量より多めに入れ、加熱する。
- 7 ⑤の春巻を並べ、中火で焼き、焼き色がいたら裏面も焼く。
- 8 皿に洗ったサニーレタスとミニトマトを添え、上に春巻を盛る。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：290kcal  
タンパク質：9.0g  
食塩：1.1g  
食物繊維：2.7g  
コレステロール：20mg



- ・揚げずに焼き春巻にすることで、後片付けが簡単です。
- ・なすの他に、もやしや白菜などのあり合わせの野菜でも代わりになります。
- ・お好みで練り辛子や酢醤油をつけてもよいです。

主菜編

# 豆苗の肉巻

—「豚肉生姜焼き」を利用して—

タンパク質 豚肉生姜焼き

ビタミン、ミネラル、食物繊維 豆苗



### 材料 (1人分)

豚肉生姜焼き……………80g	鶏がらスープの素……2g
片栗粉……………4g	ミニトマト……………30g
豆苗……………60g	サラダ菜……………10g
おろしニンニク……………2g	

### 作り方

- 1 豆苗の根を取り除き、洗って水気を切って並べておく。
- 2 耐熱皿に①の豆苗を並べ、おろしニンニクと鶏がらスープの素を全体に回しかける。
- 3 食品用ラップをふんわりかぶせ、電子レンジ (600W) で1~2分加熱する。
- 4 料理用バットに豚肉生姜焼きを広げ、片栗粉を片面にふり、③の豆苗を束にし、豚肉にのせて巻く。残った生姜焼きのタレは取っておく。
- 5 フライパンに④を並べ、取っておいたタレも入れ中火でタレを絡めながら熱する。
- 6 皿に並べて盛り、サラダ菜とミニトマトを飾る。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：238kcal  
タンパク質：19.3g  
食塩：1.9g  
食物繊維：1.9g  
コレステロール：54mg

- ・豆苗はシャキシャキした食感が特徴で、栄養価が非常に高く、特にβカロテンやビタミンCが豊富です。最近、手に入りやすくなり、料理も電子レンジの加熱で済むので、頻りに利用したい野菜です。

主菜編

# おからハンバーグ

—「五目おから」を利用して—

タンパク質 おから、牛豚合挽肉、チーズ

ビタミン、ミネラル、食物繊維 グリーンアスパラ、トウモロコシ他



### 材料 (2人分)

「五目おから」……………100g	「トマトケチャップ」…20g
[A] 牛豚合挽肉……………80g	[B] ウスターソース……10g
「とろけるチーズ」……20g	グリーンアスパラ……40g
オリーブ油……………4g	ミニトマト……………40g
	トウモロコシ……………40g

### 作り方

- 1 ボウルに [A] の五目おからと牛豚の合挽肉、とろけるチーズを入れ、よく練り合わせる。
- 2 4つに分けて、手で丸め小判型に形を整える。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、②のハンバーグを並べて中火で焼き、蓋をする。
- 4 こんがり焼き色がついたら、裏返し両面を焼く。
- 5 小鍋に水10mlと [B] を入れ、トマトソースを作る。
- 6 トウモロコシは皮を剥き、洗ってから食品用ラップで包み、電子レンジで5分ほど加熱する。8つに切り分ける。
- 7 グリーンアスパラは、根元の硬い部分を切り落とし半分程度までピーラーで皮をむき、茹でておく。
- 8 器にトウモロコシとグリーンアスパラ、ミニトマトを添え、ハンバーグを盛り付け、上からトマトソースをかける。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：294kcal  
タンパク質：14.3g  
食塩：1.8g  
食物繊維：5.0g  
コレステロール：40mg



- ・調理済みの五目おからをハンバーグに混ぜることで加熱時間も短く、軟らかく食べやすいハンバーグになります。

主菜編

# スコップコロッケ

—「クリームシチュー」と「カニかまぼこ」を利用して—

タンパク質 カニかまぼこ、おから、牛乳、チーズ

ビタミン、ミネラル、食物繊維 玉ねぎ、マッシュルーム



### 材料 (2人分)

クリームシチュー (レトルト) ……100g	玉ねぎ……………60g
カニかまぼこ……………30g	マッシュルーム……2g
とろけるチーズ……………20g	バター……………10g
おから……………40g	「オリーブ油」……6g
片栗粉……………10g	[A] パン粉……………10g
牛乳……………100g	「乾燥パセリ」……少々

### 作り方

- 1 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りする。
- 2 マッシュルームは石づきを落とし、薄切りしておく。
- 3 カニかまぼこは半分に切っておく。
- 4 フライパンに [A] のオリーブ油をひき、パン粉が色づくまで炒め、乾燥パセリを混ぜておく。
- 5 おからと片栗粉を混ぜておく。
- 6 フライパンにバターを溶かし、玉ねぎとカニかま、マッシュルームを炒める。
- 7 ⑥にクリームシチューと牛乳、とろけるチーズを加え、中火で熱する。
- 8 沸々してきたら、⑤のおからを入れ、ヘラで全体に混ぜ、弱火で練る。
- 9 グラタン皿に入れ、表面全体に④のパン粉をかける。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：302kcal  
タンパク質：11.5g  
食塩：1.4g  
食物繊維：3.2g  
コレステロール：27mg



- ・コロッケはみんなに好まれる料理ですが、丸めたり、衣をつけたり、揚げたりと手間がかかります。スコップコロッケは、グラタン皿などにコロッケの材料を全て入れて作ります。ポテトの代わりに食物繊維たっぷりのおからを使った簡単クリームコロッケです。

副菜編

# なすのさば味噌炒め

—「さば味噌煮缶詰」を利用して—

タンパク質 さば味噌煮

ビタミン、ミネラル、食物繊維 なす



### 材料 (2人分)

さば味噌煮 (缶詰) …… 100g	豆板醤 …… 3g
なす …… 140g	日本酒 …… 10g
サラダ油 …… 10g	[A] 麵つゆ (三倍希釈用) …… 6g
おろし生姜 …… 4g	白ごま (練り) …… 6g
おろしニンニク …… 4g	しその葉 …… 4枚

### 作り方

- 1 なすはヘタを切り落として、縦半分に切り、3~4カットの乱切りにする。
- 2 さば味噌煮をさばと缶汁に分け、さばを一口大に切っておく。
- 3 しその葉はせん切りにし水に浸しておく。
- 4 缶汁と [A] で、合わせ調味料をつくる。
- 5 中華鍋にサラダ油とおろしニンニク、おろし生姜を入れ熱する。
- 6 5になすを入れて、中火で油がまわるよう炒める。
- 7 6に4の合わせ調味料を入れ、中火で炒めて味を含ませ、2のさばをざっくり混ぜる。
- 8 味がなじんだら火を止め、器に盛り、上に水気を切った3のしその葉を飾る。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：202kcal  
 タンパク質：10.0g  
 食塩：1.1g  
 食物繊維：2.3g  
 コレステロール：36mg



・さば味噌煮を調味料にしました。サンマやイワシの缶詰でも代用できます。  
 ・魚の缶詰は骨も食べられるため、カルシウムの豊富な副菜になります。

副菜編

# 冷しゃぶサラダ

—「ミックス野菜サラダ」を利用して—

タンパク質 豚肉

ビタミン、ミネラル、食物繊維 ミックス野菜



### 材料 (1人分)

豚ロース肉 (薄切り) …… 60g	ミックス野菜 …… 240g
食塩 …… 0.3g	和風ドレッシング …… 大さじ1杯
こしょう …… 少々	白ごま (炒り) …… 1g
片栗粉 …… 4g	ミニトマト …… 20g

### 作り方

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切り、広げておき食塩とこしょうを振る。
- 2 鍋に熱湯をたっぷりわかし、1の豚肉に片栗粉をまぶして色が変わるまで茹でる。
- 3 氷水にとり、冷えたらザルにあげて水気を切る。
- 4 器にミックス野菜とミニトマトを盛り、上に3の豚肉を並べる。
- 5 食べる時に和風ドレッシングをかけ、上から白ごまを振る。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：221kcal  
 タンパク質：13.8g  
 食塩：1.2g  
 食物繊維：2.9g  
 コレステロール：37mg



・ミックス野菜サラダだけでも健康に過ごすために積極的に取りたい栄養が豊富ですが、豚肉を加えるとたんぱく質とビタミン B<sub>1</sub> がプラスされます。特にビタミン B<sub>1</sub> は糖質がエネルギーになる時に必要なビタミンで疲労回復効果が期待できます。

副菜編

# きのこオクラのなめ茸おろし和え

—「オクラお浸し」と「なめ茸の瓶詰」を利用して—

ビタミン、ミネラル、食物繊維 オクラ・きのこ



### 材料 (1人分)

オクラお浸し …… 40g
しめじ …… 10g
なめ茸 (瓶詰) …… 20g
大根 …… 80g

### 作り方

- 1 しめじは根元を切ってほぐし、耐熱ボウルに入れ食品用ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 2 大根は皮をむき、おろし、軽く水気を切っておく。
- 3 ボウルに総菜の「オクラお浸し」と瓶詰のなめ茸、1のしめじ、2の大根おろしを入れ、サクッと和える。
- 4 器に盛り付ける。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー：40kcal  
 タンパク質：2.6g  
 食塩：1.3g  
 食物繊維：4.1g  
 コレステロール：1mg

・大根おろしは、大根の葉に近い部分や真ん中の部分を使うと辛みの少ない「おろし」ができます。酢やレモンなどを加えても辛みを調節できます。  
 ・食物繊維がたっぷりの副菜です。しらす干しを添えるとカルシウムも増やせます。

副菜編

# 中華かき玉スープ

—「インスタントコーンスープ」を利用して—

タンパク質 卵

ビタミン、ミネラル、食物繊維 とうもろこし



### 材料 (2人分)

コーンスープ (インスタント) …… 1袋	ごま油 …… 1g
水 …… 300ml	片栗粉 …… 4g
中華顆粒だしの素 …… 2g	小ねぎ …… 6g
卵 (1個) …… 50g	

### 作り方

- 1 卵は溶きほぐす。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、中華顆粒だしの素とコーンスープを入れ、溶けるまでかき混ぜる。
- 3 再び中火にかけ沸々してきたら、小さじ2杯の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、火を止める。
- 4 1の卵を流し入れ、泡立て器で手早く混ぜる。
- 5 ごま油を垂らす。
- 6 器によそって、小ねぎの小口切りを散らす。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：84kcal  
 タンパク質：3.9g  
 食塩：1.1g  
 食物繊維：0.2g  
 コレステロール：105mg



・コーンスープに飽きたら、中華風スープにアレンジしてはいかがでしょうか。  
 ・卵を入れることで、たんぱく質やビタミンB、D、葉酸、亜鉛などを増やせます。

## 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



### 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



・カレーあんが柔らかくて生地で包みにくい時は、8等分した後に冷凍庫で冷やすと包みやすくなります。  
・「おやき」はもちもちした食感と素朴な味わいが魅力の信州の郷土食です。具材の種類も様々で家庭の数だけ違った味があります。このレシピを参考にあんこや色々な野菜を具材にして楽しんでみませんか。

### 材料 (2人分)

レトルトカレー…………… 200g 牛乳…………… 50g  
じゃが芋…………… 100g 水…………… 50ml  
ホットケーキミックス… 100g 小麦粉 (打ち粉用) …… 適量  
小麦粉…………… 50g サラダ油…………… 2g

### 作り方

- 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。
- ①に牛乳と水を加え、ヘラや手で混ぜ合わせ、おやきの生地を作る。
- ②の生地に濡れ布巾をかぶせ30分ほど休ませる。
- じゃが芋をよく洗い、芽をくり抜いたら皮付きのまま食品用ラップで包み、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角に切り、袋から出したレトルトカレーと混ぜ合わせ8等分にする。
- まな板に打ち粉を振り、⑤の生地をこねて丸め、8等分にし、それぞれを伸ばす。
- ⑥の生地の中央に⑤のカレーあんを置き、生地の周りを寄せて包み、丸く形を整えて軽くつぶす。
- クッキングシートに⑦の閉じ口を下にして並べ、湯気の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引き、蒸し上がったおやきの表面をこんがり焼く。

## 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日おく。
- 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柔らかくなります。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ると洋風スイーツとして楽しめます。  
・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 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



### 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メープル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。  
・蒸す時は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。

### 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、なめらかになるまでよく混ぜ、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。

## 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、固まった後は溶けにくいのが利点です。ただし寒天はしっかり沸騰させて煮ないと溶けず、固まらない原因となります。