

高齢者向けおすすめレシピ

高齢者になると何品も作ることが面倒になりがちです。

一品でもバランスがよく、簡単に作って食べられるおすすめレシピです。

〔温野菜のカレーソース〕

材 料 名:2人分(目安量)

ブロッコリー	60g
人参	40g
れんこん	30g
しめじ	20g
マヨネーズ	大さじ1強
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
チーズ	8g

副菜(1人分)
食塩相当量 0.4g
野菜摂取量 75g



作 り 方

① ブロッコリーは一口大に、人参は5cmの長さの棒状に切り、しめじは石づきを取って子房に分ける。れんこんは5mmの厚さの半月切りにし、酢水にさっと漬けて水気を切る。

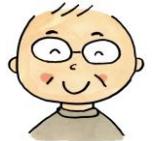
② チーズはさいの目に切る。

③ ボールにマヨネーズ・酢・しょうゆ・カレー粉を合わせてソースを作る。

④ カットした野菜を電子レンジ(500W)で4~5分加熱する。 ※蒸し器を利用しても良い。

⑤ ③と④を混ぜ合わせ皿に盛り付けたら、最後にチーズをのせて出来上がり。

カレー粉を使うことで
適度な刺激が食欲を
増進させてくれる。



1人分栄養価

エネルギー	87Kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	5.8g
炭水化物	6.7g
カルシウム	47mg

ひとことアドバイス

■レンジで簡単に出来るので、高齢者にもおすすめです。

■ドレッシングのほかにも、ひき肉ソースや明太子ソース、トマトソースなどもおすすめです。



献立組み合わせ例)

主食(ご飯)+主菜(魚料理:煮魚)+副菜(お浸し) など

【トマトの卵炒め】

主菜(1人分)
食塩相当量 0.9g
野菜摂取量 73g

材 料 名:2人分(目安量)	
トマト	140g
パセリ	5g
卵	2個
油	小さじ2
和風だし	1g
A ぬるま湯	50ml
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
あらびきこしょう	適宜
ごま油	小さじ1



副菜1皿分も一緒にとれる一品です

作 り 方

- ① トマトの皮を湯むきし、一口大に切る。パセリはみじん切りにする。
※トマトは皮をむいても、缶詰でもOKです。
- ② 卵をほぐし、パセリと合わせたAの調味料を混ぜる。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、②を流し入れて中火にする。回りが固まってきたら大きくひと混ぜし、トマトを入れ、大きくゆっくりかき混ぜて、半熟程度で火を止める。
- ④ 仕上げにごま油を回しかけて器に盛る。※好みに粒こしょうをどうぞ。

トマトと卵があればできる栄養満点メニュー。トマトは完熟していた方がよりおいしくなるよ！



1人分栄養価

エネルギー	155Kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	11.3g
炭水化物	5.6g
カルシウム	36mg

ひとことアドバイス

- 別の野菜を使ったり、チーズを加えたり、味付けを変えたりしてアレンジを楽しみましょう。
 - だし汁を牛乳や豆乳に変えてもおいしくできます。
- 献立組み合わせ例) 主食(ご飯)+副菜(汁物:味噌汁) など

食のミニ知識 ~上手な減塩の仕方① だしを上手に利用しよう~

だしの旨み成分には、塩味を引き立てる効果がありますので上手に使って減塩しましょう。



【簡単だしの作り方】 ◆水 120ml ◆昆布 3cm角一枚 ◆かつお節 小袋1/2パック

- ① 湯飲みなどに材料を全部入れて、軽くラップし、電子レンジ(600W)で1分加熱してこす。
* こす手間を省きたい時は、家庭にあるお茶パックをご利用ください。
* 出来上がり量は100ml位になります。



【煮干しの水だし】 ◆水 200ml ◆煮干し 20g位(お好みの分量で)

- ① タッパーなどに、材料を入れ、冷蔵庫に入れて10時間以上置くだけ。



〔野菜たっぷり雑穀豚丼〕

材 料 名:2人分(目安量)

米	1合
〔 十八穀米	10g
〔 水	大さじ1強
豚肩ロース薄切肉	100g
しょうが	5g
玉ねぎ	80g
人参	30g
キャベツ	50g
ピーマン	20g
しめじ	20g
油	小さじ2
〔 砂糖	小さじ1弱
〔 酒・みりん・しょうゆ	各大さじ1
すりごま	小さじ1

主食(1人分)
食塩相当量 1.2g
野菜摂取量 103g



主菜・副菜1皿分も一緒にとれる一品です

作 り 方

- ① ご飯は普通の水加減にし、十八穀米と水を加えて炊く。 *十八穀米はその他の雑穀米でも良い。
- ② 肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ しょうが・玉ねぎ・人参・キャベツは千切りに、ピーマンは太めの千切りに、しめじは石づきを取っておく。
- ④ フライパンに油を入れ、しょうがを香りが出で出るまで炒め、豚肉を加え色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ・人参を加え、しんなりしてきたらキャベツ・ピーマン・しめじを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に調味料を加えて味をなじませ、汁が少なくなってきたら火を止める。
- ⑦ どんぶりに雑穀飯・⑥をのせ、上にごまをのせて出来上がり。



1人分栄養価

エネルギー	501Kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	17.1g
炭水化物	66.5g
カルシウム	66mg

ひとことアドバイス

■色の濃い野菜も忘れずにとりましょう。

献立組み合わせ例) 副菜(酢の物) など



高齢者に不足しがちなたんぱく質やビタミン・ミネラルもしっかりとれる一品！

食のミニ知識 ～上手な減塩の仕方② 香りを上手に利用しよう～

◎酸味・香辛料・香味野菜をつかうことで味や香りにメリハリがつけます。

酢やポン酢などの酸味、カレー粉・こしょう・唐辛子などの香辛料、生姜・にんにく・ミョウガなどの香味野菜も上手に使いましょう。

◎旬の新鮮な食材は、甘みや旨味があります。

素材の美味しさを生かし、素材にあった調理法で薄味で美味しく食べましょう。

