

高齢者のための簡単レシピ

作るのがちょっと面倒と感じたら活用しよう



以前は料理や家事をしていたのに、何だかやる気が起きない。このようなことはありませんか？面倒だからと言って食事がいい加減になってしまうと、必要な栄養が摂れなくなるかもしれません。栄養不足は体力だけではなく、気力の落ち込みにもつながってしまいます。このリーフレットには無理せず作れるレシピと、食事作りを楽しむヒントを掲載しています。明日の元気のためにぜひお役立てください。

キッチンばさみを使えば包丁いらず

あぶ玉煮 2人分

<材料>

油揚げ	1枚	砂糖	大さじ1/2
卵 (Sサイズ) 2個		酒	大さじ1
めんつゆ (2倍希釈)	大さじ2	みりん	大さじ1
		水	80ml

<作り方>

- ① 油揚げをキッチンばさみで半分に切り、中を広げて袋状にする



- ② ①に卵を割り入れ口を爪楊枝で止める

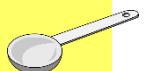
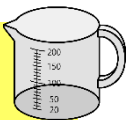


卵がM、Lがサイズの場合は入りきらないので、白身の量を加減してください。

- ③ 鍋にめんつゆ、酒、砂糖、みりん、水を入れて②を加え蓋をして5分、ひっくり返してさらに5分煮る
楊枝を外して半分に切り、器に盛り付ける

調味料を計って使っていますか？

調味料を目分量で入れると入れすぎてしまったり、逆に物足りなく感じたり、失敗のもとになってしまいます。このリーフレットで使っているのは大さじ(15ml)・小さじ(5ml)、計量カップ(200ml)です。100円ショップでも手に入りますので、ぜひ調理器具のひとつとして揃えておきましょう。



青菜はレンジでチンして茹でる

厚揚げを使った白和え 2人分



<材料>

厚揚げ(絹) 1枚
ほうれん草 2株

A { 砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ1
すりごま 小さじ2

<作り方>

- ① ほうれん草は根っこ付近を切り落とし、泥を落としながら全体を洗う。ラップを広げ、茎と葉を互い違いにのせて包み電子レンジで1分半ほど加熱する
冷めたら3cmの長さに切る



- ② 厚揚げは周りをそぎ落とし、中身と分ける

- ③ 周りをそぎ落とした厚揚げをフォークなどで潰しながらくずし、Aを加え、ほうれん草と混ぜる
そぎ落とした部分も細かく切って混ぜる



包丁で切ったら煮込むだけ

ボルシチ風スープ 2人分



<材料>

キャベツ 2枚
にんじん 1/3本
じゃがいも 1/2個
玉ねぎ 1/3個
豚ロース 100g
(薄切り)

水 300ml
ケチャップ 大さじ2
コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々

<作り方>

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは大きめのくし形、にんじんは2cm角、じゃがいもは皮をむいて4等分に切る

- ② 豚ロースは3cmくらいの大きさに切る



- ③ 鍋に①の野菜、水、コンソメ、ケチャップを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ④ ③に豚肉を加えて火を通し、塩・こしょうで味を調えたら、火を止める



ちょっと工夫

- 1) 残ったスープにカレールーを加えればカレーに！(ルーは1片ずつ加えて硬さなどを確認しましょう)
- 2) コンソメを和風顆粒だしに替え(ケチャップ、塩・こしょうは省く)、最後に味噌を大さじ1加えれば豚汁になります

材料をポリ袋に入れて湯煎するだけ

ポリ袋で煮魚（パッキング） 1人分

<材料>

ぶり(かれい、さばなど)	1切れ	酒	大さじ1
生姜(チューブ)	少々	水	80ml
砂糖	大さじ1/3		
しょうゆ	大さじ1と1/3		

<作り方>

- ① ぶり、砂糖、酒、しょうゆ
生姜を一緒にポリ袋(※)に
入れ、空気を抜いて袋の上部
をしっかり縛る



※パッキングについては下記参照

- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、
鍋底に皿を入れ、①を入れて
20分煮る



別の袋に米80g(約半カップ)
水120ml を入れ、同じよう
に袋の上部を縛って魚の隣
に入れて、20分。ご飯も同時
に作ることができます

パッキングとは??

食材や調味料をポリ袋に入れて、
口を閉じ、湯煎で加熱する調理法です。
調理時間はやや長めになりますが、失
敗が少なく、少ない調味料で味が浸み
込みやすく、複数のメニューを同時
につくることができるという利点があり
ます。

災害時に利用できる調理方法として、
最近注目されています。

使用するポリ袋に注意!!



高密度ポリエチレン
という材質で、こす
るとシャカシャカとい
う音がします。耐熱温
度が110℃以上で、湯
煎に使えるなどの表
記があるものもあり
ます。

食品に使用するの
で、袋は新しいもの
を使いましょう。

パッキングで作ってみよう



失敗しないゆで卵

ポリ袋に卵1個につき水50mlを入れ、空気を抜
きながら上部を縛り、沸騰した湯の中で15分湯煎
すると、失敗なくゆで卵ができます。



残った牛乳の活用法！たんぱく質たっぷりおやつ

ミルクくずもち 2人分



<材料>

牛乳	200ml	きな粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1と1/2	黒蜜(好みで)	適量
砂糖	大さじ2		

<作り方>

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら中火にかける
- ② 木べらなどでかき混ぜながらとろみがついてきたら火を止める
- ③ バット(または皿)にきな粉を広げ、②のミルクくずもちを流し入れる
- ④ 流し入れたらすぐにきな粉をまぶし、食べやすい大きさにスプーンなどで切り分ける
- ⑤ 器に盛り付け、好みで黒蜜をかける



食事作りを楽にするヒント

冷凍食品の利用

冷凍技術の向上で味も良く、バラエティに富んだ食品がたくさん出回るようになりました。

チャーハンやパスタなど・・・電子レンジで温めるだけで出来上がり
唐揚げ、ハンバーグ、フライなど・・・面倒な揚げ物やひき肉料理が簡単に
冷凍野菜・・・使いたいときに使いたい分だけ取り出し、下ごしらえも不要

市販の惣菜の利用

作りたくないときは調理品を利用してみましょう。1品でも利用すると食事作りが楽になり、栄養価も上がります。

主菜として・・・魚の塩焼きや煮つけ、揚げ出し豆腐など
副菜として・・・きんぴらごぼう、ひじきの煮物、サラダなど



配食の利用

どうしても作りたくないときは誰かに頼ることも検討しましょう。配食を利用するのも一つの方法です。配食は出来上がった食事を届けるサービスで、業者によって毎食届けるもの、冷凍した食事を希望数届けるものなど、様々な形態があります。