

# 在宅介護食講座

## レンコン入り一口つくね梅シソのせ

材 料	4人分
鶏ももひき肉	300g
長ねぎ	50g
レンコン	100g
根生姜	1/2片
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
塩	少々
サラダ油	大さじ1
練り梅	大さじ2
大葉	1枚

### 作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、れんこんはみじん切りにして酢水にさらす。根生姜はすりおろす。
- ② 鶏ひき肉に①と調味料を混ぜて、よく練って8等分に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を小判状にして焼く。
- ④ 焼き色が付いたら裏返し、火を弱めて中までよく焼き、両面に焼き色が付いたら少量の水を加えて蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、梅肉を塗り、刻んだ大葉をのせる。



## 青菜のわさびヨーグルト和え

材 料	4人分
小松菜	250g
ツナ缶	70g
プレーンヨーグルト	大さじ4
わさび	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2

### 作り方

- ① 小松菜は茹でて水にとり冷まし、根元を切り落として2cm長さに切る。
- ② ボウルに汁ごとツナ缶、プレーンヨーグルト、わさび、しょう油を入れて混ぜ、①を加えて和える。



## 空也蒸しカニあんかけ

材 料	4人分
絹豆腐	100g
本しめじ	40g
卵	1個
A だし汁	150cc
塩	少々
B カニかま	40g
だし汁	120cc
みりん	小さじ2
しょう油	小さじ3
片栗粉	小さじ1強
根生姜	適宜
三つ葉	適宜

### 作り方

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで重石をして水気を切っておく。しめじは石づきを除いて小房に分ける。カニかまは4等分に切り、ほぐす。
- ② 卵を溶きほぐし、だし汁と塩を加えて混ぜ、濾しておく。
- ③ 器に豆腐、本しめじを等分に入れ、Aの卵液を流し入れる。
- ④ ③を蒸し器に入れ、強火で1～2分蒸し、表面の色が白く変わったら弱火にして約10～12分蒸す。
- ⑤ 鍋にBを入れて煮立て、火を止めてから水溶き片栗粉を加え混ぜ、再度トロみがつくまで混ぜながらサッと加熱する。
- ⑥ ④に⑤のカニあんをかけて三つ葉をのせ、好みですりおろした根生姜を添える。

## ご飯

材 料	6人分
米	2カップ

## えのき茸の味噌汁

材 料	4人分
長ねぎ	1本
えのき茸	100g
だし汁	3カップ
味噌	大さじ2

### 作り方

- ① えのき茸は根元を落として半分に切る。長ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、エノキを入れ、火が通ったら味噌、長ねぎを加えてサッと煮立たせる。

## ◆1人分栄養価

献 立	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯	190	3.6	0.7	0
味噌汁	25	2.1	0.7	1.0
ネギのつくね	189	10.7	12.0	1.2
青菜の和え物	68	4.7	4.7	0.3
空也蒸し	62	5.5	2.3	0.8
合 計	534	26.6	20.4	3.3

# 在宅介護食講座

## 白身魚のアクアパッツァ

材 料		4人分
白身魚	80g	×4切れ
にんにく	1片	
サラダ油	大さじ1	
長ねぎ	1本	
キャベツ	200g	
ミニトマト	4個	
A	水	100cc
	酒	100cc
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	

### 作り方

- ① 長ねぎは斜め切り、フライパンでサッと焼いておく。キャベツはざく切りにする。ミニトマトは半分に切る
- ② フライパンにサラダ油と薄切りのにんにくを加えて熱し、白身魚を入れて皮目を下にして焼き色を付け、裏返して火が通るまで焼く。
- ③ ②に①とAを入れ、2～3分蒸し焼きにし、塩、こしょうを振り、皿に盛る。



## ごま和え

材 料		4人分
白菜	160g	
小松菜	40g	
カニカマ	40g	
B	マヨネーズ	20g
	こしょう	少々
	しょう油	小さじ1
	すりごま	小さじ2

### 作り方

- ① 白菜、小松菜はゆでて絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② カニカマも食べやすい大きさに切り、ほぐす。
- ③ Bを混ぜ合わせ、食べる直前に①、②と和える。

## 人参シリシリ

材 料		4人分
にんじん	1本	
卵	2個	
サラダ油	小さじ1	
めんつゆ	大さじ1	
塩	少々	

### 作り方

- ① にんじんは皮をむき、薄い千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、塩を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に溶き卵を混ぜて炒め、めんつゆを同量の水で薄めたものを入れ、サッと火を通す。

## ご飯

材 料	6人分
米	2カップ

## 肉団子のきのこスープ

材 料	4人分
鶏団子のたね	
鶏ひき肉	120g
卵	1/2個
根生姜すりおろし	小さじ1
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
味噌	小さじ1
水	大さじ2
生椎茸	2枚
えのきたけ	50g
しめじ	50g
だし汁	3カップ
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
万能ねぎ	適宜

### 作り方

- ① 椎茸は軸を落として千切り、えのきは根元を落として半分に切っておく。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② ボウルに団子の材料を入れてよく混ぜ、8個に丸める。
- ③ 鍋にだし汁としょう油を煮立て、肉団子を入れてアクを除きながら火が通るまで煮る。
- ④ ③に①のきのこ類を入れて煮立て、塩を加えて調味する。椀に盛り、刻んだ万能ねぎを散らす。  
\*スープに水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、根生姜のすりおろしを添えてもよい。



## ◆1人分栄養価

献立	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯	190	3.6	0.7	0
人参シリシリ	68	3.7		0.5
アクアパッツァ				
ごま和え	68	2.5		0.6
きのこスープ				
合計				