



手軽に作れる

シニア世代のためのレシピ集Ⅱ

低栄養を予防して、元気に長生き!



元気の源は食べること!

市販の総菜をアレンジしたり、缶詰を利用したり、電子レンジを活用したりと、お手軽なレシピが満載!

良質のたんぱく質を十分にとりましょう。

(腎臓病などの病気のある人は、医療機関の指導に従ってください。)

静岡県東部健康福祉センター



食生活振り返りシート

高齢になるに従い、自分では気づかないうちに「低栄養」状態になることがあります。あなたの最近の食生活を振り返ってみましょう。各項目の当てはまるところに○をつけてください。

| | A | B |
|--|--------------|--------------|
| 食事は楽しいですか？ | 楽しい | 楽しくない |
| 最近、食べる量が減っていませんか？ | かわらない | 減った |
| 1日3回食事をしていますか？ | 3回 | 2回以下 |
| 食材の調達は、不便なくできていますか？ | できる | 不便 |
| むせないで食べられますか？ | 食べられる | むせることがある |
| 歯（義歯を含む）の調子は、よいですか？ | 調子よい | あまりよくない |
| 肥満やコレステロールを気にして、卵や肉類、油脂類を控えていませんか？ | 控えていない | 控えている |
| 小さくしたり、刻まないと食べられない食品がありますか？ | ない | ある |
| 朝や昼ごはんを、ご飯と漬物だけ、パンと牛乳だけのように簡単に済ませていませんか？ | 色々食べるようにしている | 簡単に済ませることが多い |
| ダイエットしていないのに、1か月で3%以上体重が減っていませんか？ (体重50kgなら1.5kg) | 減っていない | 減った |
| 合計 | 個 | 個 |

合計のAとBの個数を比べて、Bの個数が多い人は「低栄養」状態になる可能性が高くなりますので、注意が必要です。

理想的な“1回の食事”の組み合わせ

低栄養を予防するためには、バランスのよい食事が一番身近な健康法です。バランスのよい食事とは、主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、副菜(ビタミン、ミネラル)がそろった食事です。

なかでも、**主菜のたんぱく質**は、筋肉や血液、骨を作る材料になるので、**毎食食べましょう**。

肉・魚・卵・大豆・牛乳

手のひら(片手)の
大きさ1つ分



主菜

野菜・海草・きのこ



副菜

主食

ご飯、パン、めん



ご飯なら茶碗1杯
食パンなら1枚



煮物、炒めもの、
サラダ、和え物、
汁物で1~2皿

あなたならどうしますか？

右の絵は「**ごはん**、**大根の味噌汁**、**野菜の煮物**、**漬物**」
という、ある日の献立です。

バランスのよい食事にするために、
どんな食材を追加したらいいと思いますか？



掲載しているメニューは、次の条件を満たしたレシピです。

- 簡単に作れて、美味しい！
- 肉・魚・卵などの動物性たんぱく質を十分に使用！
- かむ力が低下した人でも食べやすい！
- 一人暮らしでも用意しやすい分量！



レシピ一覧

| メニュー名 | ページ | 主なたんぱく質源 | | | | |
|---|-----|----------|---|---|---|---|
| | | 肉 | 魚 | 卵 | 乳 | 豆 |
| 市販惣菜をアレンジ！ | | | | | | |
|  炒り豆腐 | 4 | | | ○ | | ○ |
| 電子レンジでチン！ | | | | | | |
| さば缶のねぎ蒸し | 5 | | ○ | | | |
|  ほうれん草としらすの巣ごもり卵 | 6 | | ○ | ○ | ○ | |
| 寄せ鍋 | 7 | ○ | ○ | | | |
| 鮭のミルク煮 | 8 | | ○ | | ○ | |
| カニカマ茶碗蒸し | 9 | | | ○ | | ○ |
| フライパン料理！ | | | | | | |
|  白身魚のなめこあんかけ | 10 | | ○ | | | |
| 焼き鰯のみぞれ煮 | 11 | | ○ | | | |
| 麻婆豆腐 | 12 | ○ | | | | ○ |
| 鶏のつみれ揚げ | 13 | ○ | | | | ○ |
| ごはんプラス！ | | | | | | |
|  牛肉と高菜の混ぜ御飯 | 14 | ○ | | ○ | | |
| 鰯ときゅうりの混ぜ御飯 | 15 | | ○ | | | |

県東部地域で活躍中の栄養士等がレシピを考案しました。

各メニューに、やわらかく調理する工夫等のポイントが書いてあります。

また、写真はイメージです。料理を作るときの参考にしてください。

炒り豆腐



日本大学短期大学部 食物栄養学科

【1人分栄養量】 エネルギー298kcal、たんぱく質15.7g、脂質21.4g、カルシウム210mg、食塩相当量1.2g

材料（2人分）

ひじき煮（市販惣菜）
…………… 1パック 150g 位
ごま油…………… 大さじ1
木綿豆腐…………… 1丁（300g）
卵…………… 1個

- ★惣菜は味がついているので、調味料を入れなくても美味しく食べられますが、味をみて、お好みで加減してください。
- ★ねぎ等の青みを添えるときれいに盛りつけられます。

作り方

- ①お皿の上にペーパータオルを敷き、木綿豆腐を包んで、上から押さえて軽くつぶし、ラップをしないで電子レンジで加熱する（500～600Wで約4分）。
- ②加熱したら、お皿を少し斜めに傾けて水切りをする。
- ③フライパンに、お惣菜とごま油、水切りした豆腐、卵を入れて、よくかき混ぜ1分程度加熱する。



このメニューのポイントは…

- お浸し、金平ごぼう等のお惣菜でも作れます。この場合、お惣菜は食べやすい大きさに切ってください。
- ひき肉やツナ缶などを加えるとたんぱく質がさらにとれます。

さば缶のねぎ蒸し



伊豆の国市 保健福祉・こども・子育て相談センター

【1人分栄養量】 エネルギー154kcal、たんぱく質15.6g、脂質7.6g、カルシウム200mg、食塩相当量1.3g

材料（2人分）

さば水煮缶 …………… 1缶
根深ねぎ …………… 1本
おろししょうが …… 小さじ1
ゆずポン酢 …… 大さじ1+1/2杯
七味唐辛子（お好みで）

★さばの水煮缶で簡単にできるメニューです。缶詰を買い置きしておくのと、すぐに作れます。

★しょうがやねぎを使っているので、さばの生臭みが抑えられます。

作り方

- ①ねぎは斜め切りにする。
- ②さばの水煮を耐熱皿に入れ、すりおろしたしょうがをのせる。
- ③①を②の上のにのせ、ラップをして、ねぎがやわらかくなるまで、電子レンジで加熱する（600Wで約4分）。
- ④ゆずポン酢をかけ、お好みで七味唐辛子をふる。



このメニューのポイントは…

- さばの水煮缶は、骨までやわらかいので、カルシウムもたくさん摂取できます。

ほうれん草としらすの巣ごもり卵



社会福祉法人農協共済 中伊豆リハビリテーションセンター

【1人分栄養量】 エネルギー198kcal、たんぱく質11.0g、脂質15.9g、カルシウム115mg、食塩相当量1.0g

材料（1人分）

卵 1個
冷凍ほうれん草 50g
（生のほうれん草を茹でたものなら1/5束分）
しらす 大さじ1
とろけるチーズ 1枚
マヨネーズ 大さじ1
黒こしょう（お好みで）

作り方

- ①冷凍ほうれん草を耐熱皿に入れる。
- ②ほうれん草の上に、しらすと適当な大きさに手で切ったチーズをのせ、マヨネーズをかける。
- ③真ん中に窪みを作り、卵を割り入れる。
※電子レンジ内で卵がはぜてしまうので黄身を5～6カ所つまようじなどで刺す。
- ④ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱する（500Wで約3分）。
- ⑤仕上げにお好みで黒こしょうをふる。



このメニューのポイントは…

- 冷凍野菜は、一人暮らしなどで野菜をとりにくい方には、あると便利な食材です。
- しらすとチーズを入れるので、カルシウムもとれます。

寄せ鍋



介護老人保健施設 ラ・サンテふよう

【1人分栄養量】 エネルギー298kcal、たんぱく質27.1g、脂質15.3g、カルシウム57mg、食塩相当量1.5g

材料（1人分）

塩鮭（銀鮭）…………… 1切
鶏もも肉そぎ切り…………… 50g
季節の野菜…………… 150g
（ここでは、キャベツ・にんじん
・長ねぎ・しいたけ・しめじを使用）
かつおだし汁…………… 150cc
（または、水150ccに花かつおひとつまみ）
酒…………… 大さじ1
ポン酢（お好みで）

★かつおだし汁を中華味（粉末
ガラスープとごま油）やカ
レー味（粉末コンソメとカ
レー粉）に変えても美味し
いです。

作り方

- ①耐熱容器にキャベツを敷き、その上に塩鮭、鶏もも肉を並べ、酒をふる。
- ②にんじん、ねぎ、しいたけ、しめじを入れ、鮭や鶏肉が浸かる程度に、だし汁を注ぐ。
- ③ラップをしっかりとかけ、電子レンジで加熱する（500Wで約5分）。そのまま5分程おき、余熱で中まで火を通す。
- ④お好みで、ポン酢を付けて食べる。



このメニューのポイントは…

- 具材は他の魚や肉、卵、豆腐に替えてもよいです。その際、具材は野菜と同量ぐらいになるよう組み合わせましょう。
- 残ったスープに、ごはんを溶き卵を入れ、ラップをかけて、電子レンジで加熱（500Wで2分）すると、雑炊ができます。



さけ

鮭のミルク煮

介護老人保健施設 夢の樹の郷

【1人分栄養量】 エネルギー139kcal、たんぱく質20.0g、脂質4.7g、カルシウム58mg、食塩相当量0.8g

材料（1人分）

生鮭 …………… 1切
 まいたけ …………… 1/4束
 牛乳 …………… 大さじ2
 顆粒コンソメ …………… 小さじ1/2
 こしょう …………… 少々
 ゆでほうれん草 …………… 20g
 乾燥パセリ（お好みで）

★まいたけは、しめじ、えのきエリンギなどでも代用できます。

作り方

- ①まいたけの石づきを切り落とし、小分けにほぐす。
- ②耐熱皿に鮭と、ほぐしたまいたけを置き、牛乳、顆粒コンソメを振り入れ、こしょうをふる。
- ③ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱する（500Wで5～6分）。加熱後、鮭に火が通っていないようなら、さらに1分、電子レンジで加熱する。
- ④付け合せに、ゆでたほうれん草を添え、最後に乾燥パセリをかける。



このメニューのポイントは…

- 付け合わせの野菜は、ミルク煮のソースで美味しく召し上がる事ができます。

カニカマ茶碗蒸し



裾野赤十字病院

【1人分栄養量】 エネルギー132kcal、たんぱく質11.2g、脂質6.9g、カルシウム75mg、食塩相当量1.7g

材料（1人分）

卵 …………… 1個
水 …………… 100cc
めんつゆ（3倍濃縮） … 小さじ2
カニカマ …… 小2本（15g）
絹ごし豆腐 … 50g（小パック1/3）
みつば …………… 1本

作り方

- ①卵、水、めんつゆを混ぜ合わせておく。
- ②カニカマは手でほぐし、絹ごし豆腐は一口大に切り、器に入れる。
- ③茶こしで濾しながら①の卵液を器に注ぐ。
- ④ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱する（200Wで10～15分）。
- ⑤最後に1cm大に切ったみつばをのせる。



このメニューのポイントは…

- 卵液は、茶こしで濾すことで、口あたりが良くなります。
- 柔らかい食材を使用しているので、かむ力が低下している方も、美味しくいただけます。
- 200Wの設定がない電子レンジは解凍キーを使って同じ時間で加熱してください。

白身魚のなめこあんかけ



沼津リハビリテーション病院

【1人分栄養量】 エネルギー134kcal、たんぱく質15.2g、脂質3.1g、カルシウム35mg、食塩相当量1.1g

材料（1人分）

カレイ …………… 1切70g
塩 …………… 少々
小麦粉 …………… 大さじ1
油 …………… 少々

【なめこあん】

なめこ …………… 20g
だし汁 …………… 30cc
しょうゆ …………… 小さじ2/3
片栗粉 …………… 小さじ1
みつば …………… 2～3本

★魚は、タラなど他の白身魚でも美味しく作ることができます。

作り方

- ①カレイに塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、カレイを両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③鍋になめこ、だし汁をいれてひと煮立ちさせ、しょうゆを入れて、水溶き片栗粉でとじる。
- ④②の魚に、③のなめこあんをかけて、みつばを添える。



このメニューのポイントは…

- とろりとしたなめこあんが、ご飯に合い、食べやすい一品です。

あじ 焼き鱈のみぞれ煮



特別養護老人ホーム 陽光園

【1人分栄養量】 エネルギー162kcal、たんぱく質15.1g、脂質6.3g、カルシウム70mg、食塩相当量1.2g

材料（1人分）

あじ …………… 1切
塩 …………… 少々
小麦粉 …………… 大さじ1/2
油 …………… 大さじ1/4
大根 …………… 75g（1.5cm）
葉ねぎ …………… 1/2本
A [だし汁 …………… 75ml
みりん …………… 大さじ1/4
しょうゆ …………… 大さじ1/4

★あじの代わりに、さばや
鮭の切り身でも、美味しく
できます。

作り方

- ①大根は皮をむいて、大根おろしにし、葉ねぎは小口切りにする。
- ②あじは食べやすい大きさに切り、薄く塩をふり、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、両面に焼き色がつくまであじを焼く。
- ④調味料 A を加え、中火で5分程煮る。
- ⑤大根おろしを加えて、ひと煮立ちさせ、器に盛り、ねぎを散らす。



このメニューのポイントは…

- 小麦粉をつけて焼くことで味が染みやすくなります。
- 大根おろしを後で加えることで、さっぱり食べられます。



【1人分栄養量】 エネルギー241kcal、たんぱく質16.0g、脂質12.9g、カルシウム157mg、食塩相当量2.4g

材料（1人分）

- 木綿豆腐 …………… 1/2丁（150g）
 - たまねぎ …………… 中1/8個
 - 豚ひき肉 …………… 20g
 - ごま油 …………… 小さじ1/2
 - にんにく、しょうが …… 少々
 - 豆板醤（お好みで） …… 適宜
 - 葉ねぎ …………… 1本
- | | |
|---|------------------------------|
| A | 砂糖、顆粒中華だし、酒 …………… 各小さじ1/2 |
| | みそ …………… 大さじ1 |
| | みりん …………… 小さじ1/4 |
| | 水 …………… 100ml |
- 片栗粉 …………… 小さじ1

★Aは麻婆豆腐の素を使うと簡単

作り方

- ①調味料Aは混ぜておく。
- ②たまねぎはみじん切り、豆腐はさいの目に切っておく。
- ③フライパンに、ごま油を熱し、にんにく、しょうが、たまねぎ、豚ひき肉、豆板醤を入れて、こがさないように炒める。
- ④混ぜ合わせた調味料と豆腐を加えて、5分程度加熱する。
- ⑤片栗粉を同量の水で溶き、混ぜながら少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑥皿に盛り付け、小口切りにした葉ねぎを飾る。



このメニューのポイントは…

- 豚ひき肉は、鶏ひき肉やツナ缶など好みに応じて変更しても美味しいです。

鶏のつみれ揚げ



特別養護老人ホーム みはらの丘浮島

【1人分栄養量】 エネルギー243kcal、たんぱく質12.0g、脂質15.2g、カルシウム64mg、食塩相当量2.0g

材料（2人分）

鶏ひき肉 …………… 80g
木綿豆腐 …………… 80g
根深ねぎ …………… 1/5本
れんこん …………… 20g
にんじん、枝豆、コーンなど
…………… 少々（冷凍可）
塩麴 …………… 小さじ1
おろししょうが …… 小さじ1/2
唐揚げ粉 …………… 大さじ2弱
揚げ油 …………… 適量
〈つけ合わせ〉
大根おろし …………… 適量
ゆず（またはレモン） …… 適量
★塩麴が無い場合は、食塩ひと
つまみで代用できます。

作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。
- ②根深ねぎ、れんこんはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、塩麴、おろししょうがを入れて、よく混ぜる。
- ④③に豆腐をつぶしながら加え、②とにんじん、枝豆、コーン、唐揚げ粉も一緒に混ぜ、一口大の団子を作る。
- ⑤揚げ油は170℃位に加熱しておき、火が通るまで⑤を揚げる。
- ⑥器に盛り、お好みで、大根おろし、ゆずを添える



このメニューのポイントは…

- 中に入れる野菜は何でも良いです。食感が欲しい方は根菜やきのこ類をいれましょう。具材に赤・緑・黄色の彩りがあると仕上がりの見栄えが良くなります。
- 鶏肉に木綿豆腐を加えることで、肉が固くなりすぎず、カルシウムが補えます。

牛肉と高菜の混ぜ御飯



介護老人保健施設

サン静浦

【1人分栄養量】 エネルギー563kcal、たんぱく質18.6g、脂質16.2g、カルシウム82mg、食塩相当量1.8g

材料（1人分）

ごはん …… 200g（やや大盛）
卵 …… 1個
サラダ油 …… 小さじ1/2
高菜漬物 …… 大さじ2（みじん切）
牛ひき肉 …… 30g
しょうが千切り …… 少々
ごま油 …… 小さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1
花かつお …… 少々

作り方

- ①卵を割りほぐし、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作り、皿に出しておく。
- ②高菜漬物は水にさらし、水気をよく切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②とひき肉、しょうがを炒め、しょうゆ、砂糖を加え、味をなじませる。
- ④③で炒めた具材の汁気を切り、ごはんによく混ぜる。
- ⑤①のいり卵と花かつおを軽く混ぜる。



このメニューのポイントは…

- 漬物としょうがの香りで、食が進む1品です。
- 高菜漬けが塩辛い場合、味付けのしょうゆは減らしましょう。

あじ

鯔ときゅうりの混ぜ御飯



介護老人保健施設 サン静浦

【1人分栄養量】 エネルギー423kcal、たんぱく質14.5g、脂質5.2g、カルシウム41mg、食塩相当量1.3g

材料（1人分）

ごはん …… 200g（やや大盛）
あじの干物 …… 45g（中1/2枚）
きゅうり …… 1/6本
塩 …… 少々
しょうが甘酢漬け …… 大さじ1
炒りごま（白） …… 少々

作り方

- ①あじは、焼いて身をほぐしておく。
- ②きゅうりは薄切りにし、塩で軽くもんで水気をしぼる。
- ③しょうが甘酢漬けは水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ④ごはんを①～③を混ぜて器に盛り付け、炒りごまをふる。



このメニューのポイントは…

- ご飯に対し、お魚がたっぷり入った夏におすすめの簡単混ぜごはんです。
- しょうが甘酢漬けは、みょうがや大葉に代えると、よりさっぱりと美味しいです。

レシピ集の感想などをお寄せください。

監修

日本大学短期大学部(三島校舎)食物栄養学科 准教授 篠原啓子

発行・栄養価計算

静岡県東部健康福祉センター 健康増進課

〒410-8543 静岡県沼津市高島本町1-3

電話 055-920-2112 FAX 055-920-2194

Email : kftoubu-kenzou@pref. shizuoka. lg. jp

(平成31年3月作成)



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」 ©静岡県

