

栄養価が高い介護食  
安全で美味しく



# かむかむ クッキング コンクール

## レシピ集

第7回 ▶▶ 第9回

COME KAM  
COOKING



三重県



公益社団法人  
三重県歯科医師会



# INDEX

## かむかむクッキングコンクールレシピ集 目次

---

- はじめに ..... 2
- 「かむかむクッキングコンクール」  
レシピ集の発刊によせて ..... 3
- 「第7回～第9回  
かむかむクッキングコンクール」の概要 ..... 5
- 入賞レシピご紹介 ..... 6
- 第7回入賞レシピ ..... 8
- 第8回入賞レシピ ..... 21
- 第9回入賞レシピ ..... 31

## はじめに

平成 21 年度より始めました「かむかむクッキングコンクール」も本年度で 9 回目となりました。食べることは生命維持に必要な栄養や水分を摂るだけでなく、人生の大きな楽しみでもあります。そこで、平成 27 年度からは「安全で美味しく栄養価が高い『介護食』」をテーマにしました。

応募条件は 5 ページの「かむかむクッキングコンクールの概要」に記載のとおり難しい設定ではありましたが、どの作品も工夫を凝らした素晴らしい献立となっていました。はじめは「安全」と「美味しさ」に主眼を置いた作品が多かったのですが、徐々に「栄養」にも気を配られたもの、さらに高齢者が「食べたいもの」を介護食にするために工夫されたものなど作品がレベルアップしていき、審査員も楽しみながら書類・実食審査に臨みました。

「介護食」というテーマに関わらず、小学生から主婦の方まで幅広く取り組んでいただいたことは、県民のみなさまの高齢者の食に対する意識の高まりの表れと考えています。

このたび多数の応募作品の中から特に素晴らしい作品をレシピ集として発刊させていただくこととなりました。

発刊にあたりご協力いただいた方々、各種団体には心より感謝を申し上げます、また、このレシピ集が高齢者の食支援の一助になれば幸いです。

平成 30 年 1 月

三 重 県  
三重県歯科医師会

# 「かむかむクッキングコンクール」 レシピ集の発刊によせて

審査員長

食育アドバイザー 土井 喜美子

今回のかむかむクッキングコンクールは、介護食がテーマです。食事の目的は栄養摂取だけでなく、毎日の楽しみであり、生きることへの意欲を高めます。しかし、加齢や脳血管障害などの後遺症による嚥む力・飲み込む機能の低下（摂食嚥下障害）や唾液の減少により、食事が思うように摂れなくなり低栄養に陥ることや、食べ物や唾液が気管に入り誤嚥性肺炎の原因になることもあります。

そこで、家庭において家族みんなが安心して食事を楽しめるよう、介護食作りのポイントを紹介します。

## ● 家庭で介護食を作るポイント

- ① 適度な粘度があり、口の中で食品が飲み込みやすい食塊になること。
- ② 口の中やのどを滑らかに通過するよう、とろみをつけること。
- ③ べたつかず、のど越しが良く、絡みつかないこと。
- ④ 飲み込むのに適した温度（やや熱い・やや冷たい）であること。
- ⑤ 食欲を上げるよう好きな味付けであること。
- ⑥ 低栄養になりやすいので、少量でも高エネルギー、高たんぱく質であること。

## ● 具体的な調理方法のポイント

- ① 水分（水・お茶・みそ汁・ジュース等）は誤嚥しやすいので増粘剤<sup>(※)</sup>を使う。
- ② 酸味の強いもの（酢の物・柑橘類等）はむせやすいので量を控える。
- ③ パサつくもの（焼き魚・ゆで卵・カステラ・ふかし芋・高野豆腐等）は食塊を作りにくく気管に入りやすいので、ミキサーで細かくし、増粘剤を使う。
- ④ のどにはりつくもの（焼き海苔・餅・わかめ等）は嚥む力、飲み込む機能が向上するまで使用しない。
- ⑤ 粒の残るもの（ピーナッツ・大豆・ごま等）は粉末にして使う。
- ⑥ 香りを使いたい繊維の強いもの（ごぼう・ふきのとう等）はミキサーを使って細かくしてから使用する。
- ⑦ 噛みごたえのあるもの（かまぼこ・こんにゃく・イカ等）はミキサーで細かくし、増粘剤を使う。

(※) 増粘剤…嚥下食用増粘剤やとろみ調製剤（とろみ剤）ともいわれ、製品により粘度や経時変化が異なり、使用する食品の温度にも影響を受けるため、適切なものを選択する。

## ● 介護食の優秀作品 3年の進化

初年度の作品の特徴は、軟らかい食材（絹ごし豆腐・じゃがいも・魚のすり身・アボカド・かぼちゃ等）を軟らかく調理するという介護食の基本に沿ったものでした。

次年度の作品の特徴は、硬い野菜・乾物・魚類などそのままでは硬くて使えない食材をいったん流動の形にした後に成形し、のど越し良くする調理が増えたことです。例えば、筍をミキサーにかけ、卵と合わせて茶碗蒸しにする、オクラのネバネバの成分を増粘剤の役割に使う、エビをフードプロセッサーにかけてから再びエビの形に成形するなどの手法が用いられていました。

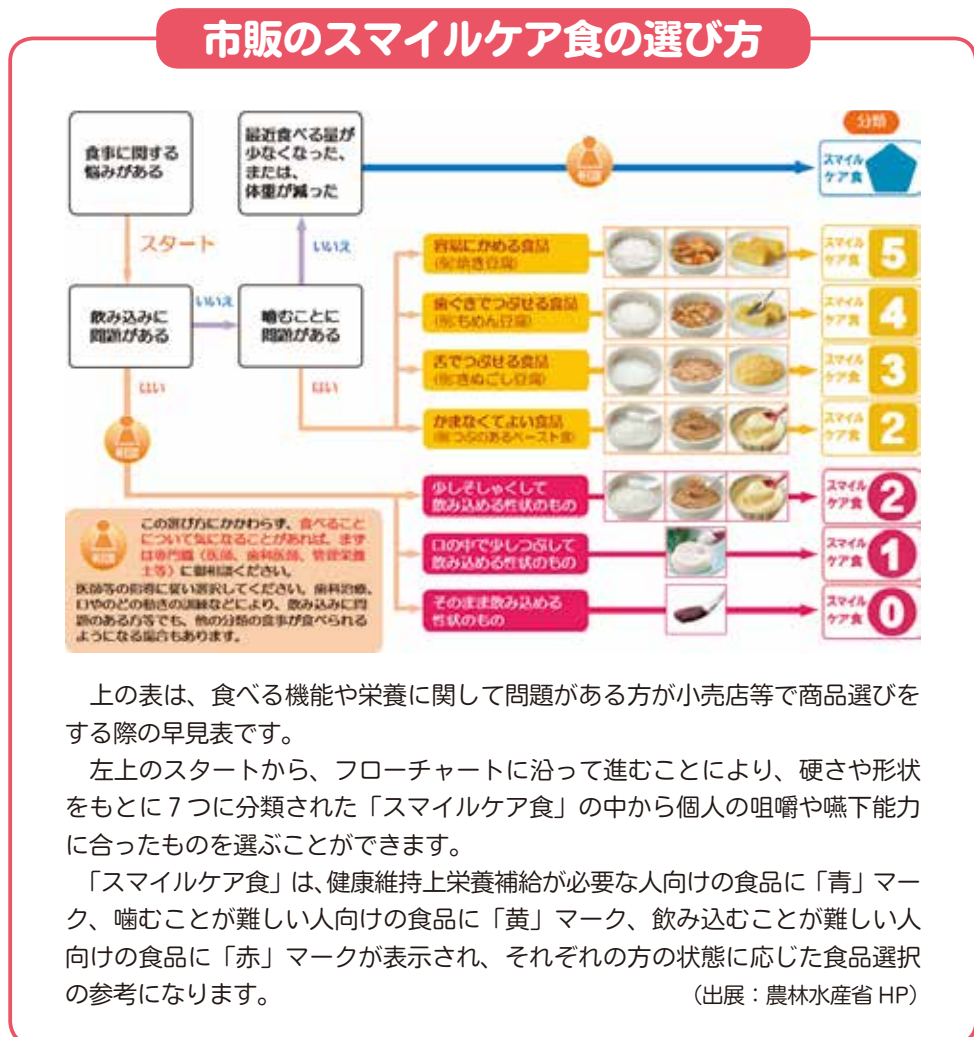
最終年度には、介護食を食べている方の「お寿司を食べたい」という要望に応えた作品が複数ありました。これらの作品では、すし飯とすしネタの調理に試行錯誤がたくさんみられました。例えば、全粥にゼラチンを混ぜたすし飯は、ゼラチン濃度を口腔機能（嚥む力・飲み込む機能の状態）に合わせて変えることにより、様々な方に応用が可能です。

最優秀賞の「秋刀魚寿司」の秋刀魚は、長時間かけて煮ることで魚の姿形を残し、食べてみると口の中でほぐれる軟らかさで、視覚・味覚共に満足できるものでした。

また、どの作品にも、低栄養に陥りやすいリスクの減少をよく考えた食材（例えば甘酒・生クリーム等）が使われていました。

介護食の調味料は、「やさしさ」だと思います。しかし、家族にとって毎日の食事作りは大変なことです。介護食作りに疲れたら、市販の介護食も活用して気持ちにゆとりを持つことも必要です。

## 市販のスマイルケア食の選び方



上の表は、食べる機能や栄養に関して問題がある方が小売店等で商品選びをする際の早見表です。

左上のスタートから、フローチャートに沿って進むことにより、硬さや形状をもとに7つに分類された「スマイルケア食」の中から個人の咀嚼や嚥下能力に合ったものを選ぶことができます。

「スマイルケア食」は、健康維持上栄養補給が必要な人向けの食品に「青」マーク、嚥むことが難しい人向けの食品に「黄」マーク、飲み込むことが難しい人向けの食品に「赤」マークが表示され、それぞれの方の状態に応じた食品選択の参考になります。

（出展：農林水産省 HP）

# 「第7回～第9回 かむかむクッキングコンクール」の概要

- 開催期間 平成27年度から平成29年度
- 趣 旨 高齢者が健康で豊かな生活を送るには、食生活は重要な要素である。摂食嚥下機能（食べ物を口に入れ、噛んで飲み込む働き）の変化する高齢者に対し、適切な食事を提供することにより、生活の質の向上を図る。
- 主 催 三重県、三重県歯科医師会
- 後 援 三重県教育委員会、三重県栄養士会、三重県歯科衛生士会、三重県食生活改善推進連絡協議会、全国健康保険協会三重支部
- 目 的 食事の目的は栄養摂取だけでなく、毎日の楽しみであり、生きることへの意欲を高める。しかし、噛む力、飲み込む機能が低下すると食事が思うように摂れなくなり、様々な工夫がなされるものの、栄養不足や十分な満足感が得られないことも多い。そこで、安全で美味しく栄養価が高い「介護食」作品を募集し、優秀作品を表彰し、広く普及することにより、高齢者の適切な食生活を推進する。
- 応募方法 応募用紙に献立（1人分）を記入し、完成品（1人分）の写真を添え、三重県歯科医師会あてに郵送する。
- 応募資格 県内在住の者
- 応募条件 応募作品は、次の条件が満たされていることとする。
  - (1) 高齢者向き「介護食」とする。形はあるが歯がなくても押しつぶしが可能で、一般的にやわらか食、ソフト食などといわれるものであること。増粘剤を使用しても差し支えない。  
参考：農林水産省「スマイルケア食」黄色の4（歯ぐきでつぶせる食品）または3（舌でつぶせる食品）程度。
  - (2) 低栄養に陥りやすい高齢者の栄養バランスに配慮していること。
  - (3) 材料費や調理時間が適切であり、家庭や施設等において手軽に作れる一品として普及性があること。
  - (4) 三重県の農水産物をなるべく利用していること。
- 選 考 主催者及び学識経験者等から成る審査員による審査  
一次審査（書類・写真）により10点程度を選出  
二次審査（プレゼンテーション・実食）により順位を決定  
最優秀賞1点、優秀賞2点、審査員特別賞1点
- 応募数 第7回（平成27年度）46点  
第8回（平成28年度）52点  
第9回（平成29年度）70点

# 入賞レシピご紹介

## 第7回かむかむクッキングコンクール

|          |                        |            |
|----------|------------------------|------------|
| 🏆 最優秀賞   | 伊勢茶と絹豆腐のムース            | 中村 真綾      |
| 🏆 優秀賞    | soy グラタン               | 下社 聖奈      |
| 🏆 優秀賞    | おばあちゃんを笑顔に             | 佐藤 美那      |
| 🏆 審査員特別賞 | かぼちゃのつるつる煮             | 萩野 詩織      |
| ★ 入賞     | cafe 風!! やわらかラフルランチ    | 歯科診療所 ひまわり |
| ★ 入賞     | 軟でも体にやさしい和食            | 歯科診療所 ひまわり |
| ★ 入賞     | 8種類の野菜を使った栄養たっぷり介護食    | 北出 優季      |
| ★ 入賞     | 三重 つめ合わせ               | 藤村 榛香      |
| ★ 入賞     | 豆まめつみれがゆ               | 森下 愛子      |
| ★ 入賞     | おじいちゃん・おばあちゃんへの真心ソフト定食 | 岡田 公子      |
| ★ 入賞     | あんかけ豆腐肉団子              | 田中 未玖      |

## 第8回かむかむクッキングコンクール

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 🏆 最優秀賞   | そうめんゼリー                                 | 高見 りさ      |
| 🏆 優秀賞    | かたい野菜をのどごし良く                            | 土井多恵子      |
| 🏆 優秀賞    | 伊勢ひじきで元気プリン                             | 岡田 公子      |
| 🏆 審査員特別賞 | ぎょ!エビ                                   | 中村 綾花      |
| ★ 入賞     | おばあちゃんから赤ちゃんまで<br>家族みんなが喜ぶ「フワッ・トロッ」メニュー | 伊藤 朋恵      |
| ★ 入賞     | コロコロ玉ねぎの肉詰め                             | 森下 愛子      |
| ★ 入賞     | あおさと豆乳のまったり卵豆腐                          | 井原くるみ      |
| ★ 入賞     | ピザ風マッシュポテト                              | 歯科診療所 ひまわり |
| ★ 入賞     | ふわふわ鶏巻き                                 | 服部 純平      |
| ★ 入賞     | 冬瓜のやわらか肉詰め煮                             | 三田和香奈      |

## 第9回かむかむクッキングコンクール

|          |                        |       |
|----------|------------------------|-------|
| 🏆 最優秀賞   | 三重の郷土料理 秋刀魚寿司 ~のど越し良く~ | 長尾 哲英 |
| 🏆 優秀賞    | お寿司ゼリー                 | 浜田 裕子 |
| 🏆 優秀賞    | かぼちゃとすり身の蒸し物           | 北村 芽衣 |
| 🏆 審査員特別賞 | 2層の野菜ムース               | 三宅 花  |
| ★ 入賞     | 盛り合せすし                 | 永井 明美 |
| ★ 入賞     | やさしいおせち                | 長谷川波那 |
| ★ 入賞     | ひじき入り茶巾蒸しのしょうがあんかけ     | 森下 真帆 |
| ★ 入賞     | 栄養満点 鯛のフワフワつみれ みぞれ風    | 篠田知奈美 |
| ★ 入賞     | 豆腐たっぷり蒸しハンバーグ          | 廣 祥子  |
| ★ 入賞     | あんかけ伊勢うどん              | 春山 美佳 |
| ★ 入賞     | そうめんゼリー                | 中西 瑠奈 |



かむかむ  
クッキング  
コンクール

レシピ集

第7回 ▶▶▶ 第9回

COME KAM  
COOKING







# 伊勢茶と絹豆腐のムース

中村 真綾 (三重県立久居農林高等学校2年)



使用している三重県の特産品は、伊勢茶と菰野町産の大豆を使用した絹豆腐です。

スイーツというとカロリーが高いイメージですが、豆腐と低脂肪の生クリームを使ってヘルシーに仕上げました。豆腐を使うことによって軽い口あたりになり、植物性タンパク質を多く含むので栄養価もアップしています。緑茶には、風邪予防・抗がん作用・老化防止などの効果があるため、お年寄りの方におすすめです。

所要時間  
30分

## 材料 (2個分)

### ●伊勢茶と絹豆腐のムース

- ・伊勢茶 ..... 大さじ 1
- ・抹茶 ..... 小さじ 1/2
- ・絹ごし豆腐 ..... 50g
- ・牛乳 ..... 100ml
- ・低脂肪生クリーム ..... 100ml
- ・砂糖 ..... 大さじ 4
- ・粉ゼラチン ..... 5g
- ・湯 ..... 大さじ 2
- ・抹茶 ..... 適量

## 作り方

### ●伊勢茶と絹豆腐のムース

- ①豆腐をしっかりと水切りし、裏ごししておく。粉ゼラチンは大さじ2の湯で溶かしておく。
- ②生クリームに大さじ1の砂糖を入れて、固めのホイップを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③牛乳、砂糖大さじ3を火にかけ、フツフツしてきたら鍋を火から下ろす。
- ④鍋に伊勢茶を入れ、絞って取り出し、茶こしで抹茶をふるい入れ、ゼラチンを加える。
- ⑤ミキサーに豆腐と④を投入し、混ぜる。
- ⑥冷蔵庫からホイップを取り出し、大さじ5程度残して⑤に混ぜる。
- ⑦カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧固まったら、残しておいた生クリームの上に絞り、茶こしで抹茶をふりかける。





# soy グラタン

下社 聖奈 (三重県立明野高等学校2年)



この soy グラタンは、高齢者にとって苦手なこってりとした味のグラタンを和食風にアレンジしたものです。ホワイトソースを豆乳で作ることで、さっぱりとしたくせのない味に仕上げました。ジャガイモはしっかりと潰し滑らかにすることで、嚙む力が弱くても食べることができるようにしました。また、味付けには塩こうじを使い酵素の働きを取り入れ、地元伊勢志摩のおおさを使い、健康面にも気をつけました。

所要時間  
45分

## 材料 (1人分)

### ● soy グラタン

- ・ジャガイモ ..... 180g
- ・豆乳 ..... 大さじ 2
- ・塩こうじ ..... 小さじ 2
- ・粉チーズ ..... 小さじ 1
- ・おおさ ..... 少々
- ・パセリ ..... 少々

### (ホワイトソース)

- ・豆乳 ..... 160ml
- ・小麦粉 ..... 9g
- ・バター ..... 9g
- ・だし醤油 ..... 小さじ 1

## 作り方

### ● soy グラタン

- ① ジャガイモは皮をむいて、蒸す。
- ② 蒸したジャガイモを潰して滑らかにする。
- ③ ②へ豆乳、塩こうじ、おおさを加えて混ぜ、チーズを入れて混ぜる。
- ④ ホワイトソースを作る。バターで小麦粉を炒め、豆乳を入れて、だし醤油で味を付ける。
- ⑤ ジャガイモに、ホワイトソース大さじ 1 を混ぜる。
- ⑥ グラタン皿にジャガイモを入れ、その上にホワイトソースを盛る。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。
- ⑧ パセリを散らす。





# おばあちゃんを笑顔に

佐藤 美那 (三重県立久居農林高等学校3年)



私は、食が細くなってしまった曾祖母が、少量で十分な栄養素を摂れるように考えました。タラの和風テリーヌは淡白で、蒸し焼きにすることにより軟らかい食感を作り出しました。根菜スープは、大根やレンコン、ショウガをすりおろすことにより食べやすくし、三重県の特産品でビタミンやカロテンが豊富なあおさを使用し栄養価を高めました。

## 材料 (1人分)

### ● タラの和風 三色テリーヌ

- ・タラ切り身 (皮・骨なし) ..... 100g
- ・卵白 ..... 1個分
- ・生クリーム ..... 20ml
- ・混合だし ..... 10ml
- ・塩、コショウ ..... 少々
- ・トマトピューレ ..... 3g
- ・アボカド ..... 10g
- ・酒 ..... 10ml
- ・ぼん酢 ..... 30ml
- ・ゼラチン ..... 1g

### ● まんまるかぼちゃのあんかけ

- ・カボチャ ..... 70g
  - ・鶏挽き肉 ..... 10g
  - ・油 ..... 2g
  - ・シイタケ ..... 3g
  - ・長ネギ ..... 3g
  - ・豆腐 ..... 5g
  - ・酒 ..... 5ml
  - ・醤油 ..... 2ml
  - ・砂糖 ..... 1g
  - ・片栗粉 ..... 12g
  - ・だし汁 ..... 40ml
  - ・醤油 ..... 2g
  - ・砂糖 ..... 1g
  - ・酒 ..... 少々
  - ・揚げ油 ..... 適量
- } A
- } B

### ● 体がぽっかぽかになる根菜スープ

- ・だし汁 ..... 100ml
- ・ショウガ ..... 3g
- ・大根 ..... 70g
- ・レンコン ..... 30g
- ・みそ ..... 3g
- ・塩 ..... 少々
- ・あおさ ..... 少々

### ● さといものマッシュサラダ

- ・里いも ..... 100g
- ・マヨネーズ ..... 5g
- ・だし汁 ..... 15ml
- ・塩、コショウ ..... 少々
- ・卵黄 ..... 10g

### ● 茶わんむし 梅肉ソースのせ

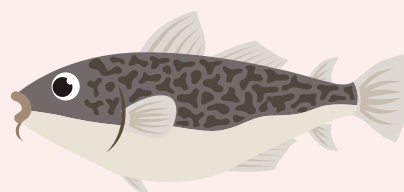
- ・卵 ..... 30g
- ・めんつゆ ..... 5ml
- ・砂糖 ..... 少々
- ・水 ..... 90ml

#### (梅肉ソース)

- ・梅干し (シソ) ..... 4g
- ・水 ..... 10ml
- ・はちみつ ..... 6g
- ・砂糖 ..... 少々

### ● 茶がゆ

- ・ほうじ茶葉 (パック) ..... 1個
- ・水 ..... 400ml
- ・米 ..... 60g
- ・塩 ..... 少々



## 作り方

### ● タラの和風 三色テリーヌ

- ① 鍋にタラの切り身を入れ、酒と塩を少し入れ、3分間蒸し煮する。
- ② ①を冷ましてフードプロセッサーに入れ、ペースト状になるまで混ぜる。
- ③ ②に生クリーム、だし汁、卵白、塩、コショウを加えさらに混ぜる。
- ④ ③を3等分にして、1つにトマトピューレ、もう1つにアボカドを加え混ぜ、三色にする。
- ⑤ 四角い型に油を塗っておく。一番下にトマトピューレを加えたすり身を入れ、伸ばす。次に何も入れなかった白いすり身を入れ、伸ばしたら、アボカドを加えたすり身を入れ表面をならす。
- ⑥ バットに湯を入れ、すり身を入れた型を入れたら170℃に温めたオーブンで30分蒸し焼きにする。
- ⑦ 最後に切り分けて、ゼラチンで固めてジュレ状にしたポン酢をかける。

### ● まんまるかぼちゃのあんかけ

- ① カボチャを柔らかくなるまで茹で、茹で上がったら熱いうちに潰し、冷めたら片栗粉3gを混ぜておく。
- ② ①を3～4等分しておく。
- ③ 鶏挽き肉を油で炒める。
- ④ ③の鶏挽き肉とシイタケ、長ネギ、豆腐をフードプロセッサーにかけ、Aを加える。
- ⑤ ラップの上で、④を②で包み、丸く形を整える。
- ⑥ ⑤に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑦ Bを火にかけ、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑧ ⑥に⑦をかける。

### ● 体がぽっかぽかになる根菜スープ

- ① 鍋にだし汁を入れ温め、ショウガ、大根、レンコンのすりおろし、塩少々を加え、弱火で温める。
- ② 火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ③ 椀に盛り、あおさをかける。

### ● さといものマッシュサラダ

- ① 皮をむいた里いもを、柔らかくなるまで煮てザルに上げる。
- ② ボウルに入れて潰し、滑らかになったら、マヨネーズ、だし汁、塩、コショウを加える。
- ③ 卵黄をフライパンで熱し、フレーク状にして②にかける。

### ● 茶わんむし 梅肉ソースのせ

- ① 卵、めんつゆ、砂糖、水を混ぜて、こし器でこしてから器に入れて蒸す。
- ② 梅干しを包丁で細かく叩いて、水、はちみつ、砂糖と、とろみがつくまで火にかける。
- ③ ①に②をかける。

### ● 茶がゆ

- ① 鍋にほうじ茶パック、水、米を入れて火にかける。
- ② 米が柔らかくなったら塩を加える。





# かぼちゃのつるつる煮

萩野 詩織 (三重県立明野高等学校3年)



和食風にし、親しみをもって食べてもらえるようにしました。カボチャはペーストにしてパサパサ感を解消します。寒天の使用量を控え、硬さを適度に柔らかくします。材料はカボチャと寒天のみなので、自宅で簡単に作れます。皮は捨てずに使用し、健康面にも気をつけて調味し、カボチャの甘みを活かしました。皮は形が残らないようしっかりミキサーにかけることが必要です。二層のペーストにすることでカボチャの煮物を表現しました。

所要時間  
23分

## 材料(1人分)

### ● かぼちゃのつるつる煮

|       |         |     |
|-------|---------|-----|
| ・カボチャ | 40g     | } A |
| ・醤油   | 小さじ 1   |     |
| ・みりん  | 小さじ 1/2 |     |
| ・塩    | 少々      |     |
| ・水    | 適量      |     |
| ・薄口醤油 | 小さじ 1/2 | } B |
| ・みりん  | 小さじ 1/2 |     |
| ・塩    | 少々      |     |
| ・水    | 適量      |     |
| ・粉寒天  | 少々      |     |
| ・粉寒天  | 1g      |     |

## 作り方

### ● かぼちゃのつるつる煮

- ①カボチャを一口大に切り、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ②加熱したカボチャを、皮と身に分ける。
- ③ミキサーに皮を入れ、Aを加えてペースト状にする。
- ④ミキサーに身を入れ、Bを加えてペースト状にする。
- ⑤ペースト状にした皮に、粉寒天少々を加えよく混ぜ、火にかけ沸騰したら器に流し入れる。
- ⑥ペースト状にした身に、粉寒天1gを加えよく混ぜ、火にかけ沸騰したら、皮のペーストを入れた上にゆっくり流し入れる。
- ⑦固まるまで室温で置き、切り目を入れ取り出す。



# cafe 風!! やわらかラフルランチ

歯科診療所 ひまわり



お家でもごはんが楽しめるように、ワンプレートでcafe風に彩りよく工夫しました。また、食べやすいように軟らかく煮たり、すり潰したり、繊維が多い部分は取り除いたりしました。とろみ剤も使用しています。老化と共にだ液の分泌が減少するので、レモンゼリーでだ液の促進が期待できます。

所要時間  
60分

## 材料 (1人分)

### ● カボチャリゾット

- ・カボチャ …… 70g
- ・米 …… 75g
- ・玉ネギ …… 40g
- ・パセリ …… 少々
- ・オリーブオイル …… 少々
- ・塩、コショウ …… 少々
- ・チーズ …… 5g
- ・コンソメスープ …… 250ml

### ● やわらかハンバーグ 枝豆ソース

- ・絹ごし豆腐 …… 50g
- ・鶏挽き肉 …… 70g
- ・長いも …… 10g
- ・塩、コショウ …… 少々
- ・醤油 …… 小さじ 1/2
- ・油 …… 適量

#### (枝豆ソース)

- ・枝豆 …… 25g
- ・だし汁 …… 25ml
- ・とろみ剤 …… 0.5g
- ・塩 …… 少々

### ● ほうれん草のソテー

- ・ほうれん草 …… 50g
- ・バター …… 2g
- ・醤油 …… 小さじ 1/2
- ・コンソメスープ …… 30ml
- ・とろみ剤 …… 1g

### ● 人参グラッセ

- ・ニンジン …… 20g
- ・砂糖 …… 少々
- ・バター …… 少々

### ● レモンゼリー

- ・レモン汁 …… 15ml
- ・水 …… 55ml
- ・砂糖 …… 小さじ 2
- ・はちみつ …… 小さじ 1
- ・ゼラチン …… 小さじ 1
- ・水 …… 小さじ 1

## 作り方

### ● カボチャリゾット

- ① フライパンにオリーブオイルを引き、みじん切りした玉ネギ、1cm角に切ったカボチャと米を炒める。
- ② 炊飯器に①とコンソメスープ、塩、コショウを入れて、おかゆモードで炊く。
- ③ 炊き上がったらチーズを入れ、カボチャを潰しながら混ぜる。塩、コショウで味を調える。

### ● やわらかハンバーグ 枝豆ソース

- ① ボウルに豆腐、鶏挽き肉、すりおろした長いも、醤油、塩、コショウを入れて混ぜる。
- ② フライパンに油を引いて、たわら型にしたハンバーグを入れ、火が通るまで焼く。
- ③ 枝豆ソースをかける。

#### (枝豆ソース)

- ・茹でた枝豆をサヤから取り、だし汁と一緒にミキサーにかけて、塩、とろみ剤を入れる。

### ● ほうれん草のソテー

- ① ほうれん草を軟らかくなるまで茹でる。
- ② 5mm程に切る。
- ③ フライパンにバターを入れて、ほうれん草を炒め、醤油で味を付ける。
- ④ コンソメスープを加え、とろみ剤を加えて混ぜる。

### ● 人参グラッセ

- ① ニンジンは星型にくり抜く。
- ② 鍋にニンジンがひたる位の水を入れ、砂糖とバターを加えて煮込む。

### ● レモンゼリー

- ① ゼラチンを小さじ1の水でふやかしておく。
- ② 鍋に水を半量入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて、①のゼラチンを入れて溶かす。砂糖、はちみつも加えて溶かす。
- ③ ②に残りの水、レモン汁を加えて混ぜ、冷蔵庫で固める。

# 軟でも体にやさしい和食

歯科診療所 ひまわり



おかゆは三重県産のあおさを使い、炊飯器一つで作れます。タラの塩焼きには彩り良くニンジンソースをかけました。ナスとほうれん草のゼリー寄せは、軟らかく具材を煮込み、見た目もキレイに、食べやすく仕上げました。とろろとの相性も good です！白玉豆腐は何度も試作を繰り返し配合を決めました。豆腐ととろみ剤を入れることで、歯ぐきで潰せる軟らかさ、飲み込みやすくできます。

所要時間  
70分

## 材料 (1人分)

### ● あおさがゆ

- |      |     |       |       |
|------|-----|-------|-------|
| ・米   | 50g | ・だし汁  | 350ml |
| ・あおさ | 1g  | ・醤油   | 少々    |
| ・塩   | 少々  | ・とろみ剤 | 1g    |

### ● タラのポテサラ添え

- |         |     |       |      |
|---------|-----|-------|------|
| ・タラ     | 60g | ・ニンジン | 15g  |
| ・ジャガイモ  | 40g | ・だし汁  | 50ml |
| ・インゲン   | 5g  | ・塩    | 少々   |
| ・マヨネーズ  | 8g  | ・みりん  | 5ml  |
| ・塩、コショウ | 少々  | ・とろみ剤 | 1g   |

### ● ナスとほうれん草のゼリー寄せ とろろがけ

- |        |            |
|--------|------------|
| ・ナス    | 50g (1/2本) |
| ・ほうれん草 | 30g        |
| ・長いも   | 20g        |
| ・だし汁   | 100ml      |
| ・醤油    | 5ml        |
| ・みりん   | 8ml        |
| ・酒     | 3ml        |
| ・ゼラチン  | 2g         |

### ● 白玉豆腐

- |        |     |
|--------|-----|
| ・白玉粉   | 10g |
| ・絹ごし豆腐 | 30g |
| ・砂糖    | 3g  |
| ・とろみ剤  | 2g  |
| ・こしあん  | 20g |

## 作り方

### ● あおさがゆ

- ①米を研ぐ。
- ②炊飯器に材料を入れて炊く。
- ③とろみ剤を入れる。

### ● タラのポテサラ添え

- ①ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、軟らかくなるまで煮る。火が通ったら熱いうちにフォークで潰して、マヨネーズ、塩、コショウで味を調える。
- ②インゲンは軟らかくなるまで塩茹でして、細かく切り、①と合わせる。
- ③ニンジンはすりおろして煮汁に加えて沸騰させ、とろみ剤を加えて混ぜる。
- ④タラは、骨や皮を取り除き、食べやすい大きさに切り、塩焼きにする。

### ● ナスとほうれん草のゼリー寄せ とろろがけ

- ①ナスは皮をむいて角切りにし、ほうれん草は1cmに切る。
- ②煮汁を鍋に合わせ、ナスを入れて軟らかくなったら、ほうれん草を入れて煮込む。
- ③ゼラチンを加えて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④長いもはすりおろす。

### ● 白玉豆腐

- ①ボウルに白玉粉、豆腐を入れてよく混ぜる。
- ②砂糖、とろみ剤を加えて、さらに混ぜる。
- ③沸騰した湯に丸めた生地を入れて、2～3分茹でる。
- ④冷水で冷やす。
- ⑤こしあんを添える。

# 8種類の野菜を使った 栄養たっぷり介護食

北出 優季 (三重県立四日市農芸高等学校3年)



このメニューはたくさんの野菜を使って栄養たっぷりにしました。あまり介護食っぽくならないように心掛けました。味付けも調味料はあまり入れずに、素材の味を出すようにしました。野菜は全てみじん切りにするか、すりおろすなどしたので、歯がない方でも食べられるメニューです。

所要時間  
140分

## 材料(1人分)

### ● 山芋グラタン

- ・山いも ……………3cm
- ・ニンジン ……………2cm
- ・玉ネギ ……………1/8個
- ・ミニトマト ……2個
- ・マイタケ ……………1/4パック
- ・麩 ……………2個
- ・鶏挽き肉 ……………40g
- ・ほうれん草 ……少々
- ・オリーブオイル …少々
- ・とろけるチーズ …1/2枚
- ・トマトソース缶 …1/4缶
- ・醤油 ……………小さじ1/2
- ・塩、コショウ ……少々
- ・油 ……………適量

### ● かぼちゃスープ

- ・カボチャ ……………1/8個
- ・コンソメ(固形) ……1/2個
- ・水 ……………150cc
- ・牛乳 ……………大さじ1/2

### ● 豆腐あんかけ

- ・豆腐 ……………1/4パック
- ・ニンジン ……………2cm
- ・ブロッコリー ……1房
- ・かつお節 ……………1つまみ
- ・鶏挽き肉 ……………少々
- ・みりん ……………小さじ2
- ・醤油 ……………小さじ2
- ・水溶性片栗粉 ……大さじ2

### ● おかゆ

- ・米 ……………茶碗1/2杯
- ・水 ……………適量

### ● ぶどうゼリー

- ・ぶどう ……………1/4房
- ・レモン汁 ……………小さじ1/4
- ・水 ……………60cc
- ・砂糖 ……………4g
- ・はちみつ ……………3g
- ・ゼラチン ……………1g

## 作り方

### ● 山芋グラタン

- ①山いもは皮をむいて酢水に浸けてアク抜きする。ほうれん草は2~3cmのざく切りにする。麩は水で戻す。ミニトマトは湯むきして軽く潰す。ニンジン、玉ネギ、マイタケをフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ②フライパンでニンジン、玉ネギ、マイタケ、挽き肉を塩、コショウで炒める。
- ③トマトソース缶とミニトマト、醤油を入れて炒める。混ざってきたら、麩とほうれん草を入れて炒める。
- ④グラタン皿にオリーブオイルを塗る。
- ⑤すりおろした山いもを入れ、上に炒めたものを合わせてのせ、チーズをのせる。
- ⑥オーブントースターで、山いもに火が通り、チーズに焦げ目が付く位焼く。

### ● かぼちゃスープ

- ①カボチャは1/8個の半分を電子レンジで温め、すりおろす。残りの半分も電子レンジで温め、小さ目のさいの目切りにする。
- ②鍋に、水、コンソメ、さいの目切りのカボチャを入れて火にかける。
- ③カボチャが軟らかくなったら、すりおろしたカボチャと牛乳を入れる。

### ● 豆腐あんかけ

- ①鍋にニンジンとブロッコリーを入れ、ひたる程度に水を入れ、煮る。
- ②軟らかくなったら、かつお節を入れる。
- ③挽き肉と豆腐を入れ、みりん、醤油で味付けした後、水溶性片栗粉を入れる。

### ● ぶどうゼリー

- ①鍋に、水、砂糖、はちみつ、レモン汁を入れて沸騰させる。
- ②少し冷めたらタッパーに移し、ぶどうとゼラチンを入れて冷蔵庫で冷やし固める。



# 三重 つめ合わせ

藤村 榛香 (三重県立久居農林高等学校3年)



使用している三重の食材はコシヒカリ、大根、みそ、醤油です。マグロはビタミンB<sub>6</sub>を多く含んでおり、皮膚の健康保持につながります。ごまは鉄、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>を含んでおり、「まぐろのにんにくごまソースがけ」に使っているにんにくに含まれるアリシンにより、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促進させるように工夫しました。ビタミンB<sub>1</sub>は心臓の機能を正常に保つ効果があります。

所要時間  
60分

## 材料 (1人分)

- **かぼちゃの煮物**
  - ・カボチャ……………90g
  - ・豚挽き肉……………30g
  - ・醤油……………9g
  - ・酒……………8g
  - ・砂糖……………4g
  - ・みりん……………9g
  - ・水……………70cc
- **まぐろのにんにくごまソースがけ**
  - ・マグロ……………85g
  - ・醤油……………4g
  - ・みりん……………4g
  - ・酢……………7g
  - ・砂糖……………1g
  - ・にんにく……………1かけ
  - ・ごま……………1つまみ
  - ・海苔……………1つまみ
- **大根のみそ汁**
  - ・大根……………20g
  - ・みそ……………3g
  - ・かつお節……………6g
  - ・昆布……………6g
  - ・水……………120cc
- **おかゆ**
  - ・ご飯……………55g
  - ・水……………140g
  - ・塩……………少々
- **山いもどろろ**
  - ・山いも……………70g
  - ・海苔……………1つまみ
  - ・醤油……………2g

## 作り方

- **かぼちゃの煮物**
  - ①醤油、酒、砂糖、みりん、水を鍋に入れ火にかける。
  - ②カボチャを大きく切り、皮を取る。
  - ③煮汁が沸騰したらカボチャと挽き肉を入れ、落し蓋をする。
  - ④煮汁がなくなってきたらできあがり。
- **まぐろのにんにくごまソースがけ**
  - ①醤油、みりん、酒、砂糖、にんにくを混ぜて火にかける。
  - ②沸騰したらごまを入れる。
  - ③鍋に水を入れ沸騰させる。マグロを四角く切って、沸騰させた鍋に、さっと表面が白くなるように通す。
  - ④全て混ぜる。
- **大根のみそ汁**
  - ①だしを取る。
  - ②大根をいちょう切りにして鍋に入れる。
  - ③火を止めて、みそを溶かし、また火にかける。フツフツしたら完成。
- **おかゆ**
  - ①ご飯は、水で軽くぬめりを取る。
  - ②鍋に、水、ご飯、塩を入れ煮る。
- **山いもどろろ**
  - ①山いもをすりおろし、醤油を入れ混ぜる。
  - ②海苔をかける。

# 豆まめつみれがゆ

森下 愛子 (三重県立久居農林高等学校2年)



地産地消を考え、ほうれん草は鈴鹿市産、つなぎに使っている卵は紀北町産、米は伊勢市産のものを使用しています。豆乳にみそを加え、豆乳臭さを消す工夫をしました。また、つみれが舌でも潰せるように、納豆を入れ、ふっくらと軟らかく仕上げました。さらに、押麦を加え食物繊維がたくさん摂れるようにしました。豆乳、豆腐、納豆の豆製品の豆と、まめに長生きできるように「豆まめつみれがゆ」と名付けました。

所要時間  
32分

## 材料 (1人分)

### ● 豆まめつみれがゆ

|         |       |   |
|---------|-------|---|
| ・精白米    | 70g   | } |
| ・押麦     | 15g   |   |
| ・鶏もも挽き肉 | 50g   |   |
| ・豆腐     | 50g   |   |
| ・卵      | 1/3 個 |   |
| ・納豆     | 13g   |   |
| ・豆乳     | 120g  |   |
| ・だし汁    | 120g  |   |
| ・ほうれん草  | 10g   |   |
| ・ニンジン   | 10g   |   |
| ・トウモロコシ | 10g   |   |
| ・ショウガ   | 3g    |   |
| ・ネギ     | 3g    |   |
| ・ごま油    | 適量    |   |
| ・みそ     | 15g   |   |

## 作り方

### ● 豆まめつみれがゆ

- ① ショウガとネギをみじん切りにする。
- ② 卵、鶏もも挽き肉、納豆を①とよく混ぜる。
- ③ ②をつくね状に丸めて、煮立てだし汁の中に入れる。
- ④ 豆乳を入れ、みそを溶かす。
- ⑤ ほうれん草とトウモロコシを茹でる。
- ⑥ ニンジンを茹でて裏ごしする。
- ⑦ ④に⑤と豆腐を崩し入れる。
- ⑧ 押麦を加えて炊いたご飯を入れ、少し煮る。
- ⑨ 器に盛り付けてニンジンを添え、お好みでごま油をたらす。



# おじいちゃん・おばあちゃんへの 真心ソフト定食

岡田 公子 (会社員)



歯のない高齢者の方に、楽しく、美味しく、安心して食べていただけるよう、食材は繊維を断ち切るように切り、柔らかくなるまで煮込みました。また、つなぎに長いもを入れたり、片栗粉でとろみをつけて、噛みやすく、飲み込みやすくしました。三重県産の安全で美味しい食材をたくさん使用し、彩り良く栄養バランスのとれた料理に仕上げました。

## 材料 (1人分)

### ● ひじき入り煮込みハンバーグ

|             |       |     |     |
|-------------|-------|-----|-----|
| ・豚ミンチ肉      | 30g   | } A |     |
| ・木綿豆腐       | 40g   |     |     |
| ・長いも        | 20g   |     |     |
| ・芽ひじき (水戻し) | 12g   |     |     |
| ・卵          | 1/4 個 |     |     |
| ・おろし玉ネギ     | 8g    |     |     |
| ・片栗粉        | 5g    |     |     |
| ・塩、コショウ     | 少々    |     |     |
| ・トマトケチャップ   | 20g   |     | } B |
| ・ウスターソース    | 10g   |     |     |
| ・サラダ油       | 少々    |     |     |
| ・片栗粉        | 少々    |     |     |

### ● 付け合わせ

|                 |       |     |
|-----------------|-------|-----|
| ・トマト            | 1/2 個 | } C |
| ・プロセスチーズ (小角切り) | 6 g   |     |
| ・ジャガイモ          | 35 g  |     |
| ・ニンジン           | 10 g  |     |
| ・ほうれん草 (葉先)     | 15 g  |     |
| ・マヨネーズ          | 13 g  |     |

### ● 三重の香りがゆ

|           |       |           |      |
|-----------|-------|-----------|------|
| ・全粥       | 150 g | ・やわらかちりめん | 10 g |
| ・あおさ (乾燥) | 少々    | ・あおさのり佃煮  | 適量   |
| ・塩        | 少々    |           |      |

### ● 焼き茄子の甘辛煮びたし

|       |      |     |
|-------|------|-----|
| ・ナス   | 70 g | } D |
| ・醤油   | 6 g  |     |
| ・砂糖   | 6 g  |     |
| ・みりん  | 6 g  |     |
| ・かつお節 | 少々   |     |
| ・大葉   | 少々   |     |
| ・サラダ油 | 少々   |     |

### ● 野菜のおみそ汁

|      |             |        |     |
|------|-------------|--------|-----|
| ・里いも | 1 個         | ・みそ    | 6 g |
| ・大根  | 10 g        | ・片栗粉   | 少々  |
| ・玉ネギ | 10 g        | ・刻み青ネギ | 少々  |
| ・だし汁 | 400 ~ 500cc |        |     |

### ● あんかけ牛乳かぼちゃ茶碗蒸し

|       |       |      |    |     |
|-------|-------|------|----|-----|
| ・カボチャ | 40 g  | ・みりん | 少々 | } F |
| ・牛乳   | 60cc  | ・白だし | 少々 |     |
| ・卵    | 1/2 個 | ・片栗粉 | 少々 |     |
| ・白だし  | 5cc   |      |    |     |

### ● りんごコンポート in ヨーグルト

|            |      |     |
|------------|------|-----|
| ・赤リンゴ      | 30g  | } G |
| ・砂糖        | 8g   |     |
| ・レモン汁      | 5cc  |     |
| ・プレーンヨーグルト | 60 g |     |
| ・キウイフルーツ   | 少々   |     |

## 作り方

### ● ひじき入り煮込みハンバーグ

- ①豆腐は電子レンジで水切りし、長いものは皮をむいて小さく切り、電子レンジで柔らかくし、潰す。
- ②Aを全てよく混ぜ合わせ、形を整え、油を引いたフライパンを中火にして入れ、両面に焦げ目が付いたら弱火にし蓋をして焼く。
- ③焼けたらBと水 2/3 カップと片栗粉を混ぜて入れ煮込む。

### ● 付け合わせ

- ①トマトは皮と種を取り除いて一口大に切る。
- ②ジャガイモ、ニンジンに皮をむいて小さく切り、柔らかく茹で上げマッシャーでしっかり潰す。
- ③ほうれん草は柔らかく茹で、刻む。
- ④Cを混ぜ、プロセスチーズをのせる。

### ● 三重の香りがゆ

- ①あおさは薄い塩水で戻し、細かく刻む。
- ②器に全粥を入れ、①のあおさとちりめん、佃煮をのせる。

### ● 焼き茄子の甘辛煮びたし

- ①ナスは皮をむき、5mmの厚さの半月切りにして、水に浸けアク抜きし、水を切っておく。
- ②フライパンに油を入れて①を両面焼き、Dと水 30ccを入れて煮る。
- ③器に盛り、かつお節と刻んだ大葉をのせる。

### ● 野菜のおみそ汁

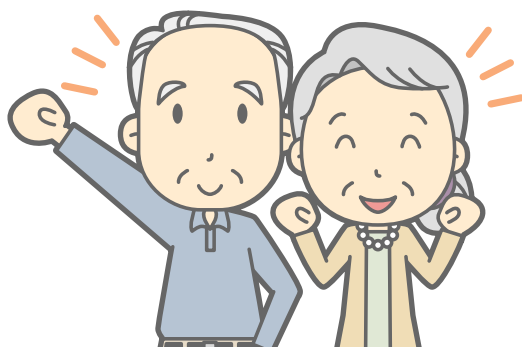
- ①里いもは皮をむいて5mmの厚さに切り、電子レンジで柔らかくする。  
※大きければ半月切りにする。
- ②大根は薄い輪切りにして、長方形に切り、玉ネギも5mmの厚さの輪切りにして、食べやすく切る。
- ③鍋にだし汁と①、②を入れ、柔らかくなるまで煮込み、みそを溶き入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ④器に入れ、刻みネギを散らす。

### ● あんかけ牛乳かぼちゃ茶碗蒸し

- ①カボチャは電子レンジで蒸して、皮を取り裏ごしする。  
※一部は裏ごしせず、盛り付けに残しておく。
- ②ボウルでEをよく混ぜ、①に入れて網でこし、器に入れ、蒸し器で10～12分位蒸す。
- ③Fと水 40ccを混ぜ、火にかけてあんを作る。
- ④残しておいたカボチャをのせ、③のあんをかける。

### ● りんごコンポート in ヨーグルト

- ①リンゴは皮をむき、3mm幅に切り、1cm角位の大きさに切る。皮は残す。
- ②鍋にGと水 150ccを入れ、皮も加えて柔らかくなるまで煮詰める。
- ③器にヨーグルトを入れ、②とキウイをのせる。



# あんかけ豆腐肉団子

田中 未玖 (三重県立久居農林高等学校2年)



この作品「豆腐肉団子」の豆腐には三重県産の大豆を使った木綿豆腐を使用しています。また、「あん」の旨味には津市の特産物である干しシイタケを使用しています。豆腐をたくさん使用しており、とてもヘルシーながら、植物性タンパク質を多く含んでいます。食感は肉団子よりも軟らかく、歯ぐきでもほぐれ、さらにあんをかけているので口にするすと入り、とても食べやすく、お年寄りの健康を考えた作品です。

所要時間  
25分

## 材料 (1人分)

### ● あんかけ豆腐肉団子

- ・ 鶏ミンチ肉 ..... 35g
- ・ 木綿豆腐 ..... 50g
- ・ ニンジン ..... 15g
- ・ 玉ネギ ..... 15g
- ・ かいわれ大根 ..... 少々
- ・ 片栗粉 ..... 10g
- ・ だしの素 ..... 2g

### (あん)

- ・ 乾燥シイタケ (スライス) ..... 2g
- ・ 水 ..... 300ml
- ・ おろしショウガ ..... 小さじ 1/4
- ・ 片栗粉 ..... 4g
- ・ めんつゆ ..... 35ml

## 作り方

### ● あんかけ豆腐肉団子

- ① 乾燥シイタケは、フライパンに入れた水 300ml でふやかしておく。
- ② 一口大に切ったニンジンと玉ネギをフードプロセッサーに入れ細かくする。
- ③ ②に木綿豆腐を入れ、混ぜる。
- ④ ③に鶏ミンチ肉を入れ、さらに混ぜる。
- ⑤ ④をボウルに移し、片栗粉とだしの素を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ フライパンの水 300ml を沸かし、おろしショウガ、水溶き片栗粉、めんつゆを入れ、よく混ぜる。
- ⑦ ④の豆腐肉団子を 3 個に分けて丸くしながら、⑥のあんに入れる。
- ⑧ 豆腐肉団子を転がしたり、あんをかけたりしながら、中火で 5 分程煮て火を通す。
- ⑨ 皿に豆腐肉団子をのせ、あんをかけ、飾り付けにかいわれ大根を盛り付ける。



# そうめんゼリー

高見 りさ (三重県立明野高等学校2年)



夏の暑い季節に高齢者の方にさっぱりと食べてもらえる「そうめんゼリー」です。

栄養バランスを考え、具材や麺は軟らかく茹で細く刻み、舌で押し潰せる硬さに仕上げました。また、そうめんつゆは、薄めの優しい味を心がけ、ショウガ汁を加えて食欲増進とさっぱり感を出しました。流し箱に彩りのバランスを考えて具材を入れゼラチンで固めたので、デザート感覚で食べられる色鮮やかで涼しげな一品になりました。

所要時間  
60分

## 材料 (1人分)

### ● そうめんゼリー

- ・トマト ..... 10g
- ・オクラ ..... 2g
- ・卵 ..... 15g
- ・そうめん ..... 15g
- ・ゼラチン ..... 6g
- ・ネギ ..... 少量

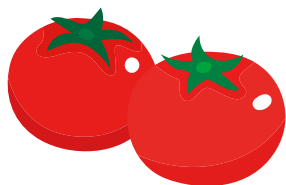
### (つゆ)

- ・濃縮めんつゆ ..... 50cc
- ・水 ..... 200cc
- ・ショウガ汁 ..... 適量

## 作り方

### ● そうめんゼリー

- ① トマトは、沸騰した湯の中で10～15秒転がして湯むきし、小さく切っておく。
- ② オクラは塩茹でし、薄く小口切りする。ネギも小口切りにし、さっと茹でる。
- ③ 卵は溶き卵にし、多めに油を引いたフライパンで薄焼きにしてできるだけ細く切る。(錦糸卵)
- ④ 沸騰した湯で、そうめんを軟らかめに茹で、水に上げて冷やしたものを3～4cmに切る。
- ⑤ めんつゆを水で薄め、ショウガ汁を加え、鍋で加熱したら、ゼラチンを入れ溶かす。
- ⑥ 流し箱に彩りを考えながら具材を配置し、⑤のつゆを静かに流し入れる。
- ⑦ 冷蔵庫で固めたら、流し箱から取り出し、切り分け、ネギをのせ盛り付ける。





# かたい野菜をのどごし良く

土井 多恵子 (会社員)



家族そろって同じものを食べることのできる献立です。

普通のお粥に飽きた時に、ほうじ茶を使い茶粥に変化です。

歯ぐきで噛む食感を感じるために、カボチャとはんぺんを合わせてヨーグルトサラダにします。ナスは野菜ジャムをイメージした水ようかんにします。

エネルギー、たんぱく質、カルシウム等、栄養バランスを考え、一食で野菜が150g取れます。

所要時間  
40分

## 材料(1人分)

- **茶粥**
  - ・米 ..... 50g
  - ・ほうじ茶 ..... 10g
  - ・塩 ..... 1g
- **筍豆腐の蒸し物**
  - ・タケノコ(水煮) 40g
  - ・豆腐 ..... 40g
  - ・卵 ..... 25g
  - ・だし汁 ..... 30g
  - ・薄口醤油 ..... 8g
- **かぼちゃサラダ**
  - ・カボチャ ..... 50g
  - ・はんぺん ..... 15g
  - ・パセリ ..... 2g
  - ・ヨーグルト ..... 30g
  - ・マヨネーズ ..... 5g
- **トロトロ汁**
  - ・とろろ昆布 ..... 3g
  - ・オクラ ..... 15g
  - ・だし汁 ..... 130g
  - ・薄口醤油 ..... 3g
- **茄子の水ようかん**
  - ・ナス ..... 40g
  - ・白あん ..... 20g
  - ・水あめ ..... 15g
  - ・水 ..... 50g
  - ・粉寒天 ..... 1g

## 作り方

- **茶粥**
  - ・ほうじ茶を煮出して、米から炊く。
- **筍豆腐の蒸し物**
  - ・タケノコ、豆腐、だし汁、薄口醤油をミキサーにかけ、卵を合わせて器に入れ、蒸し器で15分蒸す。(茶わん蒸しを作る要領で)
- **かぼちゃサラダ**
  - ① 煮物のカボチャを1cm角に切る。
  - ② 茹でたはんぺんも1cm角に切ってマヨネーズ、ヨーグルトで和える。
  - ③ 上からみじん切りのパセリをかける。
- **トロトロ汁**
  - ① とろろ昆布と茹でたオクラは、包丁で細かく叩いて器に入れる。
  - ② だし汁と醤油で汁を作って器に盛る。
- **茄子の水ようかん**
  - ① ナスは茹でて皮をむく。
  - ② 水で粉寒天を溶かす。
  - ③ 全ての材料を鍋に入れて2分程よく火を通す。
  - ④ 器に入れて冷やし固める。



# 伊勢ひじきで元気プリン

岡田 公子 (会社員)



昔から健康・長寿食として親しまれている栄養豊富な「ひじき」を、歯のない高齢者の方に食べていただきたいと思い、牛乳、絹ごし豆腐、純ココアとともにミキサーにかけてゼラチンで固め、飲み込みやすい形の栄養バランスの良いスイーツにしました。

伊勢志摩産の長ひじきは、もっちりと軟らかいので舌触りも良く、美味しく食べていただけます。上に果物をのせて、一層のど越し良く、楽しく食べていただけるようにしました。手軽に作れますので、ぜひ作ってみてください。

所要時間  
15分

## 材料 (2個分)

### ● 伊勢ひじきで元気プリン

|               |         |     |
|---------------|---------|-----|
| ・長ひじき (茹でたもの) | 40g     | } A |
| ・牛乳           | 100g    |     |
| ・絹ごし豆腐        | 80g     |     |
| ・純ココア         | 6g      |     |
| ・砂糖           | 40g     | } B |
| ・粉ゼラチン        | 4g      |     |
| ・生クリーム        | 30g     |     |
| ・バニラエッセンス     | 少々      |     |
| ・ラム酒 (好みで)    | 小さじ 1/2 |     |
| ・みかん          | 適量      |     |
| ・キウイフルーツ      | 適量      |     |

## 作り方

### ● 伊勢ひじきで元気プリン

- ① Aを全てミキサーにかける。
- ② ①をこして鍋に入れ、砂糖を加えて火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 火を止めて粉ゼラチンを振り入れ、さらによくかき混ぜる。
- ④ ③にBを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ みかんは皮をむいて小さく切り、キウイフルーツはスプーンでほぐす。
- ⑦ 固まった⑤の上に⑥をのせて飾る。







# ぎょ！エビ

中村 綾花 (三重県立久居農林高等学校3年)



このエビフライは、咀嚼があまりできない方でも食べていただけるよう、食べると口の中でとろけるようなフライに仕立てました。また、エネルギーを抑えるために、揚げるのではなく、衣はパン粉を少量の油で炒め、オーブンで焼くことにより揚げたような風味にしました。

エビフライの美味しさを引き立てるために、栄養豊富なにんじんソース、食欲を高めてくれるオーロラソース、パセリをふんだんに使用した爽やかな緑色のソースを添えました。

所要時間  
30分

## 材料(1人分)

### ● エビフライ

- ・エビ ..... 35g
- ・はんぺん ..... 5g
- ・塩 ..... 少々
- ・ブイヨン ..... 1g

### (衣)

- ・パン粉 ..... 5g
- ・油 ..... 少々

### (ソース)

- ・マヨネーズ ..... 4g
- ・ケチャップ ..... 6g
- ・ニンジン ..... 20g
- ・だし汁 ..... 少々
- ・パセリ ..... 5g
- ・油 ..... 8g
- ・酢 ..... 4g
- ・砂糖 ..... 1.5g
- ・塩、コショウ ..... 少々

### ● 付け合わせ

- ・ナス ..... 15g
- ・めんつゆ ..... 2g
- ・トマト ..... 8g
- ・塩 ..... 少々

## 作り方

### ● エビフライ

- ①エビは、殻、しっぽなどを取り、臭み取りをする。しっぽは盛り付けに使う。
- ②エビと、①で取ったしっぽを茹でる。
- ③エビとはんぺんをフードプロセッサーにかけ、ブイヨンを少しの湯で溶かし味を付ける。
- ④ニンジンは茹でて、すり鉢ですり、だし汁と合わせソースにする。パセリはみじん切りにし、調味料と合わせソースを作る。マヨネーズとケチャップでオーロラソースを作る。
- ⑤パン粉はフライパンで軽く炒める。
- ⑥③をエビフライのように形を整え、しっぽを付け、パン粉を上からかけ、アルミホイルで包み、180℃のオーブンで7～8分程焼く。
- ⑦ソースを添え、付け合わせに、ナスとトマトを盛り付ける。

### ● 付け合わせ

- ①ナスは皮をむき、電子レンジで温め、めんつゆをかける。
- ②トマトは湯むきする。

# おばあちゃんから赤ちゃんまで 家族みんなが喜ぶ「フワッ・トロッ」メニュー

伊藤 朋恵 (主婦)



噛む力が弱ったおばあちゃんやおじいちゃんや離乳食の赤ちゃん、そしてパパ、ママも、家族一緒に同じものを食べる喜びが味わえる一品です。

口当たりがフワッとなるようにしらす干しはすり鉢ですり、トロッとなるようにレンコンはすりおろしました。三重県産のあおさのりで磯の香りをつけ、つなぎにいなべ市産の米粉を使いました。最後にタレで煮込む時の火加減を弱くすると軟らかく、強くするとカリッと仕上がりますので、それぞれの噛む力や飲み込む力によって調節することができます。

安価で簡単で、カルシウムとたんぱく質がたっぷり摂れる豆腐ハンバーグです。

所要時間  
23分

## 材料 (1人分)

### ●「フワッ・トロッ」磯の香りたっぷり豆腐ハンバーグ

|          |      |     |
|----------|------|-----|
| ・木綿豆腐    | 100g | } A |
| ・しらす干し   | 10g  |     |
| ・あおさのり   | 1g   |     |
| ・レンコン    | 40g  |     |
| ・米粉      | 20g  |     |
| ・オリーブオイル | 5g   |     |
| ・醤油      | 2g   |     |
| ・砂糖      | 2g   |     |
| ・水       | 5g   |     |
| ・酒       | 1g   |     |
| ・みりん     | 1g   | } B |
| ・みそ      | 4g   |     |
| ・砂糖      | 4g   |     |
| ・酒       | 1g   |     |
| ・みりん     | 1g   |     |
| ・すりごま    | 2g   |     |

## 作り方

### ●「フワッ・トロッ」磯の香りたっぷり豆腐ハンバーグ

- ① しらす干しは、すり鉢でする。
- ② あおさのりは水で戻し、みじん切りにする。
- ③ レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ④ ①の中へあおさのり、レンコン、米粉、豆腐を入れ、手で混ぜ、小判形に2個丸める。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、④を入れ中火で5分焼いて裏返し、蓋をして弱火で10分程焼く。
- ⑥ Aのタレを合わせ、⑤のフライパンに入れ、弱火で煮込み、タレが残っているうちに火を止める。
- ⑦ 皿に盛り付け、片方に合わせたBを塗り、すりごまをかける。

# コロコロ玉ねぎの肉詰め

森下 愛子 (三重県立久居農林高等学校3年)



玉ねぎには、アリシンと硫化アリルという栄養素が含まれており、ビタミンB<sub>1</sub>の働きを高め、糖質代謝を良くしてくれます。また、血液凝固を遅らせる作用があり、糖尿病、高血圧、動脈硬化にならないための健康維持としても良いです。とろみをつけたあんと一緒に食べることによって、のどの通りを良くし、つまらせるリスクを減らしました。

所要時間  
45分

## 材料 (1人分)

### ● 玉ねぎの肉詰め

- ・玉ねぎ (小) ..... 2個
- ・豚挽き肉 ..... 50g
- ・ニンジン ..... 10g
- ・ネギ ..... 5g
- ・卵 ..... 1/2個
- ・ショウガ汁 ..... 小さじ 1/2
- ・大葉 (小) ..... 1枚
- ・小麦粉 ..... 少々
- ・塩、コショウ ..... 少々

### (あん)

- |        |         |     |
|--------|---------|-----|
| ・醤油    | 大さじ 1/2 | } A |
| ・砂糖    | 大さじ 1/2 |     |
| ・酒     | 大さじ 1   |     |
| ・だしの素  | 小さじ 1   |     |
| ・ショウガ汁 | 小さじ 1   | } B |
| ・水     | 1カップ    |     |
| ・片栗粉   | 大さじ 1   |     |
| ・水     | 大さじ 2   |     |

## 作り方

### ● 玉ねぎの肉詰め

- ①玉ねぎの頭を落とし、中をくり抜き、みじん切りにする。器にする方は600wで3分電子レンジにかける。
- ②豚挽き肉に玉ねぎ、ニンジン、ネギ、卵、ショウガ汁、味噌、塩、コショウを加えよく混ぜる。
- ③玉ねぎの器の内側に小麦粉をまぶし、②を詰める。
- ④鍋に③とAを入れ、中火→弱火で15分程煮る。
- ⑤玉ねぎを取り出し、汁にBを入れ、あんを作る。
- ⑥皿に盛り付け、大葉を添える。



# あおさと豆乳のまったり卵豆腐

井原 くるみ (三重県立久居農林高等学校3年)



高齢者の方のために、栄養たっぷりで美味しく食事をしていただけるメニューをと考えました。

あおさは、食物繊維やカリウム、ミネラルが豊富で動脈硬化や高血圧を予防し、豆乳は胃腸にやさしく、高齢者の方にもしっかり栄養成分を届けられます。見た目もツルンと、そして食感も滑らかで、割っていただくと中からあんが現れ、味だけでなく食べた時も楽しんでいただけるように工夫しました。

所要時間  
20分

## 材料 (1人分)

### ● あおさと豆乳のまったり卵豆腐

|                  |        |     |
|------------------|--------|-----|
| ・卵               | 1個     | } A |
| ・豆乳              | 70g    |     |
| ・塩               | 少々     |     |
| ・だし汁             | 30g    |     |
| ・薄口醤油            | 小さじ1/2 |     |
| ・あおさのり (水で戻したもの) | 5g     |     |
| ・あおさのり           | 3g     |     |
| ・しらす             | 5g     |     |
| ・わさび             | 1g     |     |

### (あん)

|      |      |     |
|------|------|-----|
| ・だし汁 | 25cc | } B |
| ・みりん | 小さじ1 |     |
| ・醤油  | 小さじ1 |     |
| ・塩   | 少々   |     |
| ・片栗粉 | 小さじ1 |     |
| ・水   | 大さじ1 |     |

## 作り方

### ● あおさと豆乳のまったり卵豆腐

- ①最初にBを鍋に入れ、沸騰直前まで加熱し水溶性片栗粉を入れてあんを作る。あんを、1/4だけ別のカップに入れ、冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ②卵を割りほぐし、Aを入れてよく混ぜ、2回こしてから、水で戻したあおさのりを入れて混ぜる。
- ③②の液をラップを敷いた型に入れ、中に、冷凍庫で凍らせたあんを入れる。ラップを茶巾絞りのように包み、液が漏れないよう輪ゴムで口をしぼる。(すが立たないように)
- ④深いフライパンに型を置き、型の半分の高さまで水を入れ、沸騰したら蓋をして強めの中火で7分、その後火を止めて蓋をしたまま15分蒸らす。
- ⑤④を器に盛り、あんをかけ、あおさのり、しらす、わさびをのせる。

# ピザ風マッシュポテト

歯科診療所 ひまわり



普段、ピザをなかなか食べることができない方にも食べていただけるよう、ジャガイモをマッシュポテトにしてピザ生地に見立てました。ピザのマルゲリータのように見た目もオシャレにして、カフェに来たような気分を味わってほしいです。具材それぞれとろみを付けたので、食べやすくなっています。最後にガスバーナーで焦げ目を付けることで、より風味が出ました。

所要時間  
30分

## 材料 (1人分)

### ● ピザ風マッシュポテト

- |             |              |   |
|-------------|--------------|---|
| ・ジャガイモ      | 1個 (150g 程度) | } |
| ・牛乳         | 30ml         |   |
| ・バター        | 10g          |   |
| ・塩、コショウ     | 少々           |   |
| ・とろみ剤       | 2g           | } |
| ・トマト        | 1/2個         |   |
| ・ケチャップ      | 小さじ2         |   |
| ・塩          | 少々           |   |
| ・とろみ剤       | 2g           | } |
| ・クリームチーズ    | 30g          |   |
| ・ヨーグルト (無糖) | 大さじ1         |   |
| ・バジルソース     | 適宜           |   |
| ・バジル        | 少々           |   |

## 作り方

### ● ピザ風マッシュポテト

- ① ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、火が通るまで茹でる。
- ② フードプロセッサーに①のジャガイモ、牛乳、溶かしバターを入れ軟らかくなるまで混ぜる。
- ③ ②に塩、コショウととろみ剤を入れて混ぜる。
- ④ トマトは皮を湯むきし、中の種を取り除いてみじん切りにし、ケチャップと塩、とろみ剤を入れて混ぜる。
- ⑤ クリームチーズを電子レンジに30秒かけて軟らかくし、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ⑥ スキレットに③のジャガイモを敷き、具材をトッピングする。
- ⑦ ガスバーナーで焦げ目を付ける。

※食べる時、バジルは飾りなので取り除く。

# ふわふわ鶏巻き

服部 純平 (三重県立明野高等学校3年)



高齢者の方が好きな料理の一つに豆腐料理があったので、今回、豆腐を使って、栄養に配慮し、楽しみながら食べることのできる料理を作りました。豆腐とささみは、高たんぱく、低カロリー、それに加えて野菜で栄養バランスを考えました。味は薄味ですが、豆腐の風味や優しい食感があります。

見た目にも楽しんでいただけると嬉しいです。

所要時間  
27分

## 材料 (1人分)

### ● ふわふわ鶏巻き

- ・インゲン豆 ..... 2本
- ・ニンジン ..... 20g
- ・豆腐 ..... 1/2丁
- ・鶏ささみ ..... 100g
- ・片栗粉 ..... 大さじ2
- ・酒 ..... 5g
- ・醤油 ..... 2g
- ・みりん ..... 2g
- ・塩、コショウ ..... 少々

### (あん)

- ・和風だし ..... 300g
- ・みりん ..... 15g
- ・砂糖 ..... 5g
- ・醤油 ..... 16g
- ・片栗粉 ..... 3g

## 作り方

### ● ふわふわ鶏巻き

- ① ささみを茹でる。
- ② 豆腐を水切りしておく。
- ③ 豆腐と小さく裂いたささみに片栗粉を加えて混ぜ合わせ、酒、醤油、みりん、塩、コショウで下味を付ける。
- ④ ニンジンは千切り、インゲンは5cm程に切り、すごく柔らかくなるまで茹でる。
- ⑤ ラップの上に③を敷き、その上に、ニンジン、インゲンを置き、クルッと巻いてラップの端をねじり、ラップごと蒸す。
- ⑥ あんを作る。あんは、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦ 蒸し上がったら食べやすい大きさに切り、あんをかける。

# 冬瓜のやわらか肉詰め煮

三田 和香奈 (三重県立明野高等学校3年)



冬瓜は、夏の季節が感じられる食材です。高齢者の方に夏らしさを味わってほしいと思いました。

冬瓜は煮ると軟らかく、しっとりした味わいになりました。また、あんかけ料理にすることで滑らかになり、食べやすくなったのではないかと思います。

優しい食感と、優しい味わいになりました。これを食べて、高齢者の方にほっこりとした優しい気持ちになってもらえると嬉しいです。

所要時間  
40分

## 材料 (1人分)

### ● 冬瓜のやわらか肉詰め煮

- ・ 冬瓜 ..... 小さいもの 1/2 個
- ・ 片栗粉 ..... 3g
- ・ 鶏挽き肉 ..... 50g
- ・ ネギ ..... 15g
- ・ だし汁 ..... 250g
- ・ 砂糖 ..... 大さじ 1/2
- ・ 酒 ..... 大さじ 1/2
- ・ ショウガ (スライス) ..... 1 枚
- ・ 塩 ..... 小さじ 1/2
- ・ 醤油 ..... 大さじ 1/2
- ・ うまみ調味料 ..... 少々
- ・ 片栗粉 ..... 小さじ 1/2

## 作り方

### ● 冬瓜のやわらか肉詰め煮

- ① 冬瓜は輪切りにして、皮とワタを取る。
- ② 挽き肉がはがれないように、冬瓜の表面に片栗粉を振っておく。
- ③ ネギはみじん切りする。
- ④ Aを混ぜる。
- ⑤ 冬瓜の窪んでいるところに挽き肉を詰め、表面を平らにする。
- ⑥ フライパンにだし汁、砂糖、酒を入れ沸騰したらショウガと冬瓜を入れる。
- ⑦ 再度沸騰したら中火にし、蓋をして20分程煮る。
- ⑧ 竹串を刺してみて、全体に火が通り、軟らかくなったら、塩、醤油、うまみ調味料で味を調える。
- ⑨ 冬瓜に汁をかけて味をしみ込ませる。
- ⑩ 片栗粉を少量の水で溶いて煮汁に加え、とろみが付くまでよく混ぜ、一煮立ちしたら完成。



# 三重の郷土料理 秋刀魚寿司 ～のど越し良く～

長尾 哲英 (学校法人大川学園三重調理専門学校1年)



地元の郷土料理である秋刀魚寿司を、のど越し良く食べられるように工夫しました。

すし飯にはもち米を混ぜ、半潰しにして固めることで自然な食感に仕上げました。サンマは酢を使って煮ることで、優しい酢の風味と舌でとさせる軟らかさにしました。

目で見て楽しめること、残された機能を十分に使用していただけることを考えて作りました。

所要時間  
40分

## 材料 (1人分)

### ● 秋刀魚寿司

- ・うるち米……………20g
- ・もち米……………20g
- ・ゼラチン……………2g
- ・昆布……………3g
- ・水(炊飯用)………80g
- ・サンマ……………1尾
- ・柚子……………適量

### (すし酢)

- ・米酢……………小さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/4

### (煮汁)

- ・水……………1カップ
- ・酢……………1/2カップ
- ・醤油……………大さじ1・1/2
- ・みりん……………大さじ3
- ・ショウガ……………適量

### ● とろとろ汁

- ・オクラ……………2本
- ・玉麩……………1g
- ・だし汁……………150ml
- ・醤油……………小さじ1

### ● 甘酒饅頭

- ・甘酒……………100ml
- ・白あん……………20g
- ・ゼラチン……………4g

## 作り方

### ● 秋刀魚寿司

#### 1) すし飯を炊く。

①米は洗米後2倍の水とゼラチン、昆布を入れて炊く。途中、湯気が上がってきたら、2～3回全体をかき混ぜてゼラチンを均等にいきわたらせる。

②炊き上がった飯にすし酢を混ぜて、すりこぎで半潰しにする。

#### 2) サンマを煮る。

③サンマは開きにして、背骨、腹骨を取り除き霜降りしておく。

④煮汁にサンマを入れて落し蓋をし、弱火で30分コトコト煮る。

※身がしまって硬くならないよう、沸騰させないのがポイント。

#### 3) 棒寿司を作る。

⑤巻きすにラップを敷いて④のサンマの皮目を下にして置き、②のすし飯をのせる。

⑥巻きすで巻いて棒状に形を整え、ラップのまま冷蔵庫で冷やし固める。

⑦食べやすい大きさに切り、柚子の搾り汁をふりかける。

### ● とろとろ汁

①オクラを軟らかく茹で、トロトロになるまで細かく切る。

②すまし汁を作り、①のオクラと玉麩を加える。

### ● 甘酒饅頭

①甘酒でゼラチンを煮溶かして、固まり始めるまで冷ます。

②①の甘酒を型に半分流し込み、白あんののせたら、残りの半分も流し込み、冷蔵庫で完全に冷やし固める。





# お寿司ゼリー

浜田 裕子 (学校法人大川学園三重調理専門学校1年)



嚥下困難な方でも、お寿司を味わえるように、ご飯をゼリーでまとめました。また、すし酢に柑橘酢を使うことで、食べた時のむせを防ぎました。

今回の具の他に、スクランブルエッグや、生ものを食べられるならネギトロやウニをのせたり、フルーツペーストをのせてデザートとしてアレンジしても良いと思います。

所要時間  
60分

## 材料 (1人分)

### ● お寿司ゼリー (直径4cm型3個分)

- ・全粥……………150g
- ・ゼラチン……………3g
- ・水……………大さじ1

#### (柑橘酢)

- ・レモン汁……………大さじ2弱
- ・砂糖……………大さじ1~1.1/2 } A
- ・塩……………小さじ1/2

#### (すしネタ)

- ・ツナ缶……………40g } B
- ・おから……………20g
- ・みりん……………少々
- ・枝豆ペースト……………30g } C
- ・砂糖水……………適宜
- ・ごま豆腐……………30g
- ・卵黄の裏ごし……………適量
- ・梅肉……………適量
- ・マヨネーズ……………適量

### ● 大根のすり流し (温)

- ・大根おろし……………40g
- ・だし汁……………70cc
- ・醤油……………適宜
- ・水溶き片栗粉……………適宜
- ・卵黄の裏ごし……………20g

### ● サツマイモの甘煮

- ・サツマイモ……………70g
- ・水……………200ml
- ・砂糖……………大さじ3
- ・くちなし……………1個

## 作り方

### ● お寿司ゼリー

- ①熱々の全粥に水に浸したゼラチンを混ぜる。
- ②Aを混ぜ合わせ柑橘酢を作り、①に加える。
- ③全粥が熱いうちに3等分して型(セルクル)に入れ、冷やし固める。
- ④すしネタを作り、飾る。

#### (ツナとおから)

- ・固茹でした卵黄を裏ごしし、卵黄の裏ごしを作る。
- ・Bを和えて③の上へのせ、卵黄の裏ごしを飾る。

#### (枝豆ペースト)

- ・Cを和えて③の上へのせ、マヨネーズを飾る。

#### (ごま豆腐)

- ・ごま豆腐を型で抜いておき、③の上へのせ、梅肉を飾る。

### ● 大根のすり流し (温)

- ①だし汁におろし大根を加え、加熱する。
- ②醤油で味を調えた後、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③卵黄の裏ごしを、汁の上にかける。

### ● サツマイモの甘煮

- ①サツマイモを輪切りにする。
- ②鍋に水、砂糖、くちなしを入れ、サツマイモが軟らかくなるまで煮る。



# かぼちゃとすり身の蒸し物

北村 芽衣 (三重県立久居農林高等学校3年)



かぼちゃとすり身の蒸し物には、枝豆をそのまま入れるのではなく、すり潰して片栗粉と卵白を加え、枝豆の形にして茹で、枝豆そのものに見立てました。ニンジンも茹でてからみじん切りにしました。枝豆をすり潰したり、ニンジンを茹でてすり潰すことで、生で食べるよりも軟らかく食べやすくなりました。

ここまで行き着くまでに、たくさん試行錯誤しましたが、最後に食べやすい料理を作れたので良かったです。

所要時間  
30分

## 材料 (2個分)

- かぼちゃとすり身の蒸し物 (すり身)
- ・タラの白身 ..... 20g
- ・エビ ..... 40g
- ・ニンジン ..... 30g
- ・枝豆 ..... 6g
- ・カボチャ ..... 680g
- ・卵白 ..... 5g
- ・砂糖 ..... 3g
- ・酒 ..... 3g
- ・みりん ..... 3g
- ・塩 ..... 適宜
- ・片栗粉 ..... 10g
- ・卵白 ..... 5g
- (だし汁)
- ・昆布 ..... 5g
- ・かつお節 ..... 30g
- ・水 ..... 300cc
- (あん)
- ・だし汁 ..... 200cc
- ・水溶き片栗粉 ..... 15g
- ・濃口醤油 ..... 15g
- ・砂糖 ..... 15g
- ・酒 ..... 15g
- ・みりん ..... 15g

## 作り方

### ● かぼちゃとすり身の蒸し物

- ① タラの白身とエビをフードプロセッサーですり身にして、Aを入れてもう一度混ぜる。
- ② だし汁を作る。鍋に水と昆布を入れ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を入れ一煮立ちさせて、ザルなどでこす。
- ③ カボチャを②のだし汁に浸して15分茹でる。
- ④ 枝豆をすり潰してBを加え、枝豆の形に形成して茹でる。
- ⑤ ニンジンを茹で、みじん切りにする。
- ⑥ ①のすり身に、枝豆とニンジンを入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥を、種を取ったカボチャの中に詰めて蒸す。
- ⑧ あんを作る。カボチャを茹でただし汁にCを入れ火にかけ、水溶き片栗粉を入れてとろみを付けたらカボチャにかける。





## 2層の野菜ムース

三宅 花 (三重県立明野高等学校3年)



介護食ということで、一番初めに思いついたのがムースでした。咀嚼力が低下した高齢者の方でも食べやすいように、軟らかい食感で、低栄養を意識して野菜をたくさん使い、優しい甘さに仕上げました。また、枝豆の緑と、ニンジンとパプリカのオレンジのパステルカラーでとてもかわいく、見た目でも楽しめます。材料も少なく、ミキサーなどを使った簡単な調理なので、ぜひ作ってみたいと思います。

所要時間  
90分

### 材料(1人分)

#### ● オレンジ色のムース

|        |      |
|--------|------|
| ・豆腐    | 100g |
| ・砂糖    | 18g  |
| ・牛乳    | 60g  |
| ・粉ゼラチン | 4g   |
| ・赤パプリカ | 50g  |
| ・ニンジン  | 50g  |
| ・生クリーム | 100g |

#### ● 緑色のムース

|        |      |
|--------|------|
| ・枝豆    | 50g  |
| ・砂糖    | 10g  |
| ・牛乳    | 100g |
| ・粉ゼラチン | 3g   |
| ・生クリーム | 50g  |

### 作り方

#### ● オレンジ色のムース

- ① ニンジンを茹でる。豆腐を水切りする。赤パプリカを小さく切る。
- ② ①をミキサーでペースト状にする。
- ③ 牛乳を温めて②と砂糖、粉ゼラチンを入れ、溶かす。
- ④ ③に生クリームを入れ、混ぜ、カップに流し、冷やし固める。

#### ● 緑色のムース

- ① 枝豆、牛乳、砂糖を鍋に入れ温める。
- ② ①をミキサーにかけてから、こす。
- ③ ②に粉ゼラチンを入れ、溶かす。
- ④ ③に生クリームを入れ、混ぜる。

- ・ オレンジ色のムースの上に、緑色のムースを流し、冷やし固める。

# 盛り合せすし

永井 明美 (管理栄養士)



「寿司が食べたい!」と言われて、粥食でも安全に食べてもらえる寿司を作りたいと思い、すし飯はゼラチンを使用して粥を固めました。ネタは、口の中でも固まりになりにくいものを選び、ペースト状にしました。

このすし飯は、すし酢を入れずに握るとおはぎの飯になり、きな粉やこしあんで包んでも喜ばれます。

見た目も常食と変わらず食欲増進、低栄養状態予防に!皆さんを笑顔にしています。

所要時間  
20分

## 材料 (1人分)

### (すし飯)

- ・米 ..... 45g
- ・水 ..... 125g
- ・ゼラチン ..... 2.7g
- ・すし酢 ..... 14g

### (すしネタ)

- ・さくらでんぷ ..... 3g
- ・卵焼き ..... 1切
- ・味付けあげ ..... 2枚
- ・味付きツナ缶 ..... 1/4個
- ・マグロたたき ..... 20g
- ・とろみ剤 ..... 食材の1%
- ・だし汁 ..... 食材の35%
- ・ねり梅 ..... 少々

## 作り方

### (すし飯)

- ①米は、水を多めにし、ゼラチンを混ぜ合わせ、炊飯器の粥コースで炊く。
- ②炊き上がったら、すし酢を混ぜ冷ます。
- ③5つのすし飯に握り、皿の上に置く。

### (すしネタ)

- ①さくらでんぷは湯と混ぜて、とろみ剤でとろみを付ける。  
※とろみ剤がない時は、握りたてのすし飯の上に置いてもしっかりする。
  - ②卵焼き、味付けあげ、ツナ缶はそれぞれにだし汁を入れてミキサーにかけ、ペースト状にしてとろみ剤で固め、すしネタ用に切る。  
※咀嚼良好な方は、ミキサーにかけただけでも良い。
  - ③マグロたたきは、すり鉢で潰す。
- ・すし飯にのせて、盛り付ける。

# やさしいおせち

長谷川 波那 (三重県立明野高等学校2年)



市販のものは保存が効くように味付けが濃く、よく噛まないと飲み込めないものがたくさんあります。

高齢の方にとって、新年を迎えた時に食べるおせちは、今までの長い人生の中でたくさんの思い出が詰まったものだと思います。より美味しく、食べやすくなるように手作りしたいと思いました。味付けはだしを効かせた優しい味にし、根菜類の硬い食材は、よく茹で、薄く切り、とろみを付けたり、潰したりして工夫しました。

## 材料 (1人分)

### ● えびしんじょ

- ・エビ……………2尾
- ・長ネギ……………3g
- ・ニンジン……………10g
- ・しめじ……………2房
- ・豆腐……………150g
- ・片栗粉……………大さじ 1/2
- ・酒……………大さじ 1
- ・塩、コショウ……………少々

### (あんかけ)

- ・醤油……………大さじ 1
- ・酒……………大さじ 1
- ・みりん……………大さじ 1
- ・砂糖……………大さじ 1
- ・おろしショウガ……………小さじ 1/2
- ・片栗粉……………小さじ 1
- ・水……………小さじ 2

### ● 紅白なます

- ・大根……………30g
- ・ニンジン……………10g
- ・塩……………適量
- ・酢……………大さじ 2
- ・砂糖……………大さじ 1
- ・すりゴマ……………適量

### ● さつまいもきんとん

- ・さつまいも……………100g
- ・はちみつ……………大さじ 1
- ・牛乳……………大さじ 1
- ・レーズン……………10g

### ● はんぺん入り伊達巻き

- ・卵……………2個
- ・はんぺん……………1枚
- ・砂糖……………大さじ 1弱
- ・白だし……………小さじ 1/2
- ・サラダ油……………適量

### ● ほうれん草のおひたし

- ・ほうれん草……………100g
- ・めんつゆ……………小さじ 1
- ・はんぺん……………1/2枚
- ・片栗粉……………大さじ 1
- ・卵……………1個
- ・塩……………少々
- ・醤油……………少々

### ● きんぴられんこん

- ・レンコン……………40g
- ・ニンジン……………20g
- ・酢……………大さじ 1
- ・水……………100ml
- ・鶏ミンチ肉……………10g
- ・顆粒だし……………小さじ 1弱
- ・砂糖……………大さじ 1
- ・醤油……………小さじ 1
- ・塩……………少々
- ・ごま油……………小さじ 1
- ・片栗粉……………小さじ 1
- ・水……………小さじ 1

### ● はんぺんののり巻き

- ・はんぺん……………1/2枚
- ・海苔……………1枚

## 作り方

### ● えびしんじょ

- ①エビの頭、殻、しっぽ、背わたを取り、粘りが出るまで包丁でたたき、酒、塩、コショウを加えて混ぜる。
- ②長ネギ、ニンジン、しめじをみじん切りする。
- ③①に②と片栗粉と、豆腐を潰しながら入れ混ぜる。
- ④③をラップに包み蒸し器で10分蒸す。

#### (あんかけ)

- ①鍋にAを入れ、沸騰するまで煮立たせる。
- ②水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。

### ● 紅白なます

- ①大根とニンジンは皮をむき、できるだけ薄く千切りする。
- ②①を軟らかくなるまで茹でる。
- ③水気を切り、Bを入れて混ぜる。

### ● さつまいもきんとん

- ①さつまいもを水から10分茹でる。
- ②温かいうちに皮をむき、マッシャーで潰し、裏ごしする。
- ③②にはちみつ、牛乳を入れ、さらに滑らかになるまで混ぜる。
- ④③にレーズンを入れ混ぜる。
- ⑤さらして茶巾包みにする。

### ● はんぺん入り伊達巻き

- ①はんぺんをできるだけ細かく潰す。
- ②卵を溶き、はんぺん、砂糖、白だしを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③フライパンに油を引き、火を付け、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④③に②の卵を入れ、まんべんなく広げる。
- ⑤焼き色が付いたら裏返し、余り焼き色が付かない程度に焼く。
- ⑥巻きすの上にアルミホイルを置き、その上に、焼いた卵を焦げ目を下にして置く。
- ⑦⑥を、巻きがゆるくならないように巻いていく。
- ⑧巻いたら輪ゴムでしっかり止めておく。
- ⑨卵が冷めて型が付いたら、巻きすとアルミホイルを外す。

### ● ほうれん草のおひたし

- ①ほうれん草を軟らかくなるまで茹でる。
- ②水気を絞り、5cm位の長さに切る。
- ③フードプロセッサーにほうれん草、はんぺん、めんつゆを加え細かくする。
- ④③に片栗粉を入れ、さらに混ぜる。
- ⑤④をラップの上に置き、直径2cm位の細さに伸ばし、包む。
- ⑥⑤を蒸し器で5分蒸す。
- ⑦卵を溶き、塩、醤油で味付けし、フライパンで薄焼き卵を作る。
- ⑧⑥を卵で巻き、2cm位の大きさに切る。

### ● きんぴられんこん

- ①レンコンはできるだけ薄い薄切りにして、酢水に浸ける。
- ②ニンジンは輪切りにして、花形の型でくり抜く。
- ③鍋に、水、レンコン、ニンジンを入れ、軟らかくなるまで茹でる。
- ④③にCを入れて煮る。
- ⑤ミンチ肉を入れて火が通ったら、ごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

### ● はんぺんののり巻き

- ①はんぺんを半分に切り、魚焼きグリルで焦げ目が付くまで焼く。
- ②海苔を縦半分に切り、さらに半分に切ったはんぺんに巻く。



# ひじき入り茶巾蒸しの しょうがあんかけ

森下 真帆 (三重県立明野高等学校3年)



高齢者の方が好む軟らかい食感の、手軽に作れる和食を作りたいと思い、このレシピを考えました。地元で取れた野菜や海藻を使い、栄養バランスの偏りが出ないように気を付けました。あんはショウガ汁を加えて薄味にし、減塩効果や食欲増進、温め効果を狙いました。また、電子レンジで手間をかけず、手軽に継続して作れる調理法に仕上げました。

所要時間  
25分

## 材料 (1人分)

### ● 茶巾蒸し

- ・ 絹ごし豆腐 ..... 50g
- ・ 鶏挽き肉 ..... 100g
- ・ 卵 ..... 1/2 個
- ・ ニンジン ..... 5g
- ・ ネギ ..... 2g
- ・ ひじき ..... 5g
- ・ 片栗粉 ..... 大さじ 1/2
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 酒 ..... 少々
- ・ ショウガ汁 ..... 少々

### (しょうがあん)

- ・ ショウガ汁 ..... 1/2 個
- ・ だし汁 ..... 1/2 カップ
- ・ みりん ..... 大さじ 1
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 醤油 ..... 小さじ 1/2
- ・ 片栗粉 ..... 適量
- ・ 大根 ..... 少々
- ・ かいわれ大根 ..... 少々

## 作り方

### ● ひじき入り茶巾蒸しのしょうがあんかけ

- ①豆腐にキッチンペーパーを巻き、電子レンジで5分加熱し、水気を切り、冷ます。
- ②ニンジン、ネギをみじん切りにする。ニンジンを5分下茹でし、冷ます。
- ③ボウルに挽き肉、塩、酒、卵を入れ練る。豆腐、ニンジン、ネギ、ひじき、片栗粉、ショウガ汁を入れよく練る。
- ④ラップの上のにせ、茶巾のように絞り、電子レンジで6分間加熱する。
- ⑤Aを加熱し、水溶性片栗粉でとろみを付け、しょうがあんを作る。
- ⑥盛り付け、大根おろしとかいわれ大根をのせる。

# 栄養満点

## 鰯のフワフワつまみれ みぞれ風

篠田 知奈美 (学校法人大川学園三重調理専門学校1年)



「鰯のつくねを基本」としたミンチ状のため、挟むこともでき、焼く・煮る・揚げる・蒸す・鍋など様々な調理ができます。鰯の臭み軽減と口当たりの良さも考えました。具材・形・味付けを少し変えるだけで、和・洋・中と幅広くなり、正に変幻自在の料理です。

離乳食期から高齢者まで一度に調理でき、また栄養価も大変豊富なため、老若男女問わず食していただきたいです。

所要時間  
20分

### 材料 (1人分)

- **鰯のつまみれ**
  - ・イワシ …………… 小2尾 (100g)
  - ・生ひじき …………… 15g
  - ・モロヘイヤ …………… 20g
  - ・シイタケ …………… 小1枚
  - ・はんぺん …………… 15g

※はんぺんの量は種類により調節

  - ・ショウガ汁 …………… 小さじ1
  - ・水溶き片栗粉 …………… 小さじ2
  - ・酒 …………… 小さじ1
  - ・みそ …………… 小さじ1/4

※みその量は種類により調節
- **吸い地 (みぞれ風)**
  - ・だし汁 …………… 150g
  - ・薄口醤油 …………… 少々
  - ・酒 …………… 少々
  - ・ブロッコリー …………… 5g
  - ・おろしニンジン …… 5g
  - ・おろし大根 …………… 30g
  - ・あおさ …………… 1g
  - ・水溶き片栗粉 …………… 適量
- **たまご粥**
  - ・卵 …………… 1個
  - ・ご飯 …………… 100g
  - ・醤油 …………… 小さじ1/2
  - ・ほうれん草 …………… 10g
  - ・水 …………… 1・1/2カップ
- **かぼちゃ茶巾**
  - ・カボチャ (種・皮除く) …………… 50g
  - ・粉砂糖 …………… 適量

※必要により砂糖適量

### 作り方

- **鰯のつまみれ**
  - ①イワシをさばき、骨、皮を取り、3%の塩水でさっと洗い、包丁である程度細かく叩く。
  - ②モロヘイヤは茹でて軟らかくし、細かく刻む。
  - ③シイタケはみじん切りにする。
  - ④はんぺんはちぎっておく。
  - ⑤AとBをフードプロセッサーにかけて (又は当たり鉢で) 滑らかにする。
  - ⑥鍋に少量の酒を入れた湯を沸かし、⑤を食べやすい大きさに落とし入れ、浮いてきたら取り出す。
- **吸い地 (みぞれ風)**
  - ①Cで吸い地を作る。
  - ②ブロッコリーを軟らかく茹でて食べやすく小分けしておく。
  - ③①に鰯のつまみれと②を入れ、味を調べて、おろしニンジンと大根を入れ、水溶き片栗粉でとろみを調節する。
  - ④最後にあおさを加えて器に盛る。
- **たまご粥**
  - ①卵は溶きほぐす。ほうれん草は軟らかく茹でて刻む。
  - ②鍋にご飯、水を入れ火かけ、ご飯が水気を吸ってきたら溶き卵を流し入れ、醤油で味を調える。
  - ③器に盛り、ほうれん草のをせる。
- **かぼちゃ茶巾**
  - ①500wの電子レンジで2分加熱し、軟らかくなったら潰す。  
※甘みが足りなければ砂糖で調節する。
  - ②2等分してラップで丸く包み、口をひねって茶巾絞りにする。
  - ③ラップを外して器にのせ、上から茶こして粉砂糖をかける。



# 豆腐たっぷり蒸しハンバーグ

廣 祥子 (学校法人大川学園三重調理専門学校1年)



家族で同じものを食べられる喜びがあり、食事作りも手軽になります。また、胃切除、歯の欠損などの方にも広く利用できるレシピです。

ハンバーグは豆腐の割合が多く、さっぱりしていますが、満足感はしっかり得られます。またデザートはアルコール不使用を使用することで子どものおやつとしても利用できます。さらに、筋肉減少を防ぐ食材も十分に摂取でき、抗酸化作用のある野菜も組み合わせています。

所要時間  
60分

## 材料(1人分)

### ●豆腐ハンバーグ

- ・鶏ももミンチ肉.....50g
- ・絹ごし豆腐.....1/2丁
- ・ネギ.....5g
- ・卵.....15g
- ・大根おろし.....40g
- ・大葉.....1枚
- ・塩、コショウ.....少々
- ・ポン酢.....適量

### ●甘酒ゼリー寄せ

- ・甘酒.....100g
- ・ゼラチン.....5g

### ●しらすのお粥

- ・しらす.....15g
- ・カボチャ.....30g
- ・モロヘイヤ.....3g
- ・全粥.....200g
- ・塩.....1g
- ・薄口醤油.....5g

## 作り方

### ●豆腐ハンバーグ

- ①鶏ももミンチ肉は2度引きする。
- ②①に豆腐、ネギ、卵、塩、コショウをよく練り込む。
- ③形を作ってラップに包んで蒸す。
- ④ラップを外し大葉を刻んで上からかける。
- ⑤小皿に大根おろしとポン酢を合わせて盛り付ける。

### ●甘酒ゼリー寄せ

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②甘酒を温めてゼラチンを入れて溶かし、型に入れて固める。

### ●しらすのお粥

- ①カボチャとモロヘイヤを柔らかく煮ておく。モロヘイヤは薄口醤油で味付けしておく。
- ②全粥にしらすと塩を入れ、煮る。
- ③①のカボチャとモロヘイヤを上に乗せる。

# あんかけ伊勢うどん

春山 美佳 (学校法人大川学園三重調理専門学校1年)



三重の郷土料理の伊勢うどんを使った介護食です。太めの伊勢うどんは軟らかく茹でること  
で、具だくさんのあんかけとよくからみ、食べ  
やすく仕上がりました。だし汁にはアクセントの  
ショウガが効いて、体も温まります。

トロサーモンは片栗粉を付けてボイルし、甘  
辛のあんをかけます。デザートは桃入り豆乳寒  
天です。今回はアガーで固めましたが、冬はゼ  
ラチンで滑らかに仕上げても良いと思います。

所要時間  
30分

## 材料 (1人分)

- **あんかけ伊勢うどん**
  - ・伊勢うどん …… 60g
  - ・大根 …… 30g
  - ・ニンジン …… 10g
  - ・ほうれん草 …… 20g
  - ・だし汁 …… 300ml
  - ・とろみ剤 …… 大さじ 1
- (肉団子)
  - ・鶏挽き肉 …… 50g
  - ・すりおろし玉ネギ …… 20g
  - ・ひじき …… 1g
  - ・ショウガ汁 …… 5ml
  - ・卵黄 …… 15g
  - ・塩 …… 少々
- **トロサーモン湯炊き**
  - ・トロサーモン …… 30g
  - ・片栗粉 …… 5g
  - ・塩、コショウ …… 少々
  - ・醤油 …… 大さじ 1
  - ・砂糖 …… 小さじ 1
  - ・とろみ剤 …… 小さじ 1
- **豆乳寒天**
  - ・豆乳 …… 50ml
  - ・桃缶 …… 20g
  - ・アガー (海藻類を原料とするゲル化剤) …… 5g
  - ・スイカ …… 10g
  - ・桃缶シロップ …… 大さじ 1

## 作り方

- **あんかけ伊勢うどん**
  - ①伊勢うどん、大根、ニンジンは1cm角に切る。
  - ②だし汁で大根とニンジンを煮る。
  - ③別鍋でうどんを茹で始める。
  - ④鶏挽き肉に塩少々、おろし玉ネギ、ひじき、ショウガ汁、卵黄をよく混ぜる。(軟らかめ)
  - ⑤②のだし汁に④の肉団子をスプーンですくって落とし、15分位煮る。
  - ⑥さらに、ほうれん草を入れて1分煮る。
  - ⑦だし汁にとろみを付ける。
  - ⑧伊勢うどんの上に具材の入っただし汁をかける。
- **トロサーモン湯炊き**
  - ①トロサーモンは塩、コショウをして片栗粉を付けて茹でる。
  - ②Aであんを作り、かける。
- **豆乳寒天**
  - ①桃缶とスイカは粗みじん切りにする。
  - ②豆乳とシロップ、アガーをよく混ぜ合わせて火にかける。
  - ③沸騰手前で火から下ろし、型に流す。
  - ④カットして盛り付ける。

# そうめんゼリー

中西 瑠奈 (三重県立久居農林高等学校3年)



そうめんゼリーのポイントは、ゼリーで固めることにより、柔らかく、麺類をすすることが難しい方でも食べられ、口の中でまとまり飲み込みやすくしたことです。栄養を付けるために、ビタミン類やミネラル類が多く含まれるモロヘイヤなど、そう麺以外の食材も入れました。

夏の前菜にして、見た目から食事を楽しんでもらいたいです。

所要時間  
60分

## 材料 (2個分)

### ● そうめんゼリー

|          |      |     |
|----------|------|-----|
| ・そう麺 (乾) | 5g   |     |
| ・湯葉      | 10g  |     |
| ・梅肉      | 1g   |     |
| ・モロヘイヤ   | 10g  |     |
| ・醤油      | 少々   |     |
| ・だし汁     | 120g | } A |
| ・薄口醤油    | 4g   |     |
| ・みりん     | 2g   |     |
| ・ゼラチン    | 7g   |     |

## 作り方

### ● そうめんゼリー

- ① そう麺を軟らかめに茹で、流水にさらして冷やす。
- ② モロヘイヤを塩茹でし、醤油に浸す。
- ③ Aを合わせて沸かし、ゼラチンを加えて混ぜ、80℃以上に加熱する。
- ④ ③を型に薄く流し込み、固まり始めたところに、カットした湯葉、梅肉、モロヘイヤ、そう麺をのせて、残りの③を流し込む。
- ⑤ ④を冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 型から取り出し、カットして皿に盛り付ける。





かむかむ  
クッキング  
コンクール

レシピ集

第7回 ▶▶ 第9回



三重県

<http://www.pref.mie.lg.jp>



公益社団法人

三重県歯科医師会

<http://www.dental-mie.or.jp>