

第7回

かむかむクッキングコンクール

優秀作品レシピ集

安全で美味しい「介護食」



三重県・三重県歯科医師会



「第7回かむかむクッキングコンクール」の概要

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、かんで飲み込む働き）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

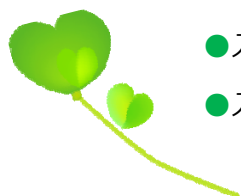
目 的／食事の目的は栄養摂取だけでなく、毎日の楽しみであり、生きることへの意欲を高める。しかし、嚥下力、飲み込む機能が低下すると食事が思うように摂れなくなり、様々な工夫がなされるものの、栄養不足や十分な満足感が得られないことも多い。そこで、安全で美味しく栄養価が高い「介護食」作品を募集し、優秀作品を表彰し、広く普及することにより、高齢者の適切な食生活を推進する。

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B（歯ぐきでつぶせる食品）またはC（舌でつぶせる食品）程度。
- （２）栄養成分やカロリー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）三重県の農水産物になるべく利用していること。

入賞レシピご紹介

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





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、伊勢茶と三重県菰野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。

■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



所要時間

30分

■作り方

●伊勢茶と絹豆腐のムース

- ①豆腐をしっかり水切りし、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。



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、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
- ・ぽん酢 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
- ・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
- ・油 2g
- ・揚げ油 適量

●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
- ・味噌 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

■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。
- ②①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。
- ③②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。
- ④③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。



●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

●茶がゆ

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

- 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ぽん酢をかける。

■ 作り方

● まんまるかぼちゃのあんかけ

- ①カボチャを軟らかくなるまで茹で、茹で上がった熱いうちに潰し、冷めたら片栗粉3gを混ぜておく。
- ②①を3〜4等分にしておく。
- ③鶏挽き肉、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。
- ④ラップの上で、③を②で包み、丸く形を整える。
- ⑤④に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑥Bを火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦⑤に⑥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火が通ったら味噌を溶き入れる。
- 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、軟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て、なめらかになったら、マヨネーズ、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。
- ③①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米が軟らかくなったら塩を加える。

所要時間

90分



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なめらかにすることで、噛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、地元伊勢志摩のあおさを使い、健康面にも気をつけました。

■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
- ・あおさ 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



所要時間

45分

■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なめらかにする。
- ③②へ豆乳、塩こうじ、あおさを加えて混ぜ、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。
- ⑦200℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ⑧パセリを散らす。



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、硬さを適度に軟らかくします。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、カボチャの甘みを生かしました。皮は形が残らないようしっかりミキサーにかける必要があります。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。

■材料（1人分）

●かぼちゃのつるつる煮

・カボチャ 40g

・醤油	小さじ1	} A
・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



所要時間

23分

■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。

■材料（1人分）

●カボチャリゾット

・カボチャ	70g	・オリーブオイル	少々
・米	75g	・塩、コショウ	少々
・玉ネギ	40g	・チーズ	5g
・パセリ	少々	・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	・塩、コショウ	少々
・鶏挽き肉	70g	・醤油	小さじ1/2
・長いも	10g	・油	適量
(枝豆ソース)			
・枝豆	25g	・とろみ剤	0.5g
・だし汁	25ml	・塩	少々

●ほうれん草のソテー

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

●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

所要時間
60分



■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、長いもを入れて混ぜる。
- ②フライパンに油引いて、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。
- ②5mm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。
- ③②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、見たためキレイに、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、飲み込みやすくなります。

■材料（1人分）

●あおさがゆ

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

●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

●ナスとほうれん草ゼリー寄せ とろろがけ

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

●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

所要時間
70分



■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ニンジンはず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長いもはずりおろす。

●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。

■材料（1人分）

●山芋グラタン

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

●かぼちゃスープ

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

●豆腐あんかけ

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

●おかゆ

- | | |
|----|--------|
| ・米 | 茶碗1/2杯 |
| ・水 | 適量 |



●ぶどうゼリー

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

所要時間

140分

■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フライパンで玉ネギ、ニンジン、マイタケを塩、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。
混ぜてきたら、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個の半分をレンジで温めすりおろす。
残りの半分もレンジで温め、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、水溶き片栗粉を入れる。

●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、味噌、醤油です。マグロはビタミンB6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B1を含んでおり、「まぐろのにんにくごまソースがけ」に使っているのにんにくに含まれるアリシンにより、ビタミンB1の吸収を促進させるように工夫しました。ビタミンB1は心臓の機能を正常に保つ効果があります。

■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 | ・砂糖 | 1g |
| ・醤油 | 4g | ・にんにく | 1かけ |
| ・みりん | 4g | ・ごま | 1つまみ |
| ・酢 | 7g | ・のり | 1つまみ |

●大根のみそ汁

- ・大根 20g
- ・味噌 3g
- ・かつお節 6g
- ・昆布 6g
- ・水 120cc

●おかゆ

- ・ご飯 55g
- ・水 140g
- ・塩 少々

●山いもとろろ

- ・山いも 70g
- ・のり 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、落とし蓋をする。
- 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、味噌を溶かし、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。

●山いもとろろ

- ①山いもをすりおろし、醤油を入れ混ぜる。
- ②のりをかける。

所要時間
60分

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、ほうれん草は鈴鹿産、つなぎに使っている卵は紀北町産、米は伊勢産のものを使用しています。豆乳に味噌を加え、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、ふつく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と「豆まめつみれがゆ」と名付けました。

■材料（1人分）

●豆まめつみれがゆ

- ・ご飯 70g
- ・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
- ・味噌 15g



所要時間

32分

■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。
- ③②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、味噌を溶かす。
- 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。
- ⑦④に⑤と豆腐を崩し入れる。
- ⑧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。

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」の旨味には三重県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ると入り、とても食べやすく、お年寄りの健康を考えた作品です。

■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



所要時間

25分

■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に入れふやかしておく。
- 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。
- ③②に木綿豆腐を入れ、混ぜる。
- ④③に鶏ミンチ肉を入れ、さらに混ぜる。
- ⑤④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。
- ⑦④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。

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、軟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 | } | B |
| ・片栗粉 5g | | |
| ・塩、コショウ 少々 | | |
| ・トマトケチャップ 20g | | |
| ・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）6g | | |
| ・ジャガイモ 35g | | |
| ・ニンジン 10g | | |
| ・ほうれん草（葉先）15g | | |
| ・マヨネーズ 13g | | |

●三重の香りがゆ

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

●焼き茄子の甘辛煮びたし

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

●あんかけ牛乳かぼちゃ茶碗蒸し

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

●野菜のおみそ汁

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

●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 60g | | |
| ・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、長いもは皮をむいて小さく切り、電子レンジで軟らかくし、潰す。
- ②Aを全てよく混ぜ合わせ、型を整え、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て煮込む。

●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、ニンジンは皮をむいて小さく切り、軟らかく茹で上げマッシャーでしっかり潰す。
- ③ほうれん草は軟らかく茹で、刻む。
- ④Cを混ぜ、プロセスチーズをのせる。

■ 作り方

● 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。

● 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、少し残しておく。
- ②ボウルに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。
- ④①の残したカボチャをのせ、③のあんをかける。

● 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。

● 野菜のおみそ汁

- ①里いもは皮をむいて5mmの厚さに切り、電子レンジで軟らかくする。
※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、軟らかくなるまで煮込み、味噌を溶き入れ、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。

● りんごコンポートinヨーグルト

- ①りんごは皮をむき、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、皮も加えて軟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。

所要時間
50分

第 7 回かむかむクッキングコンクール
優秀作品レシピ集

発行 三重県・三重県歯科医師会
(2015.11)

