

第8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8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、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) 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。

入賞レシピご紹介

- 最優秀賞／高見 りさ 「そうめんゼリー」
- 優 秀 賞／土井 多恵子 「かたい野菜をのどごし良く」
- 優 秀 賞／岡田 公子 「伊勢ひじきで元気プリン」
- 審査員特別賞／中村 綾花 「ぎょ！エビ」
- 入 賞／伊藤 朋恵
「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」
- 入 賞／森下 愛子 「コロコロ玉ねぎの肉詰め」
- 入 賞／井原 くるみ 「あおさと豆乳のまったり卵豆腐」
- 入 賞／歯科診療所ひまわり 「ピザ風マッシュポテト」
- 入 賞／服部 純平 「ふわふわ鶏巻き」
- 入 賞／三田 和香奈 「冬瓜のやわらか肉詰め煮」



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、具材や麺はやわ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。

■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



所要時間

60分

■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、そうめんをやわらかめに茹で、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、ネギのをせ盛り付ける。



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でできる献立です。

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。野菜ジャムをイメージした水ようかんです。

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。

■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



●トトロロ汁

- ・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て、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。

●トトロロ汁

- 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だし汁に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。

所要時間

40分



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、もちりとやわ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、一層のごし良く、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。

■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 | | |
| ・粉ゼラチン 4g | } | B |
| ・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 | | |



所要時間

15分

■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。
- ②①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。
- ④③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のをのせて飾る。



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。

■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

所要時間

30分

■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、
ブイオ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ナスは皮をむき、電子レンジで温め、めんつゆをかける。
- ⑥トマトは湯むきする。
- ⑦パン粉はフライパンで軽く炒める。
- ⑧③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。
- ⑨ソースを添え、付け合わせに、ナスとトマトを盛り付ける。

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と離乳食の赤ちゃん、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用しました。最後にタレで煮込む時の火加減を弱くするとやわらかく、強くするとカリッとできあがりますので、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。

■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	
・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	A
・砂糖	2g	
・水	5g	
・酒	1g	
・みりん	1g	B
・味噌	4g	
・砂糖	4g	
・酒	1g	
・みりん	1g	
・すりごま	2g	



所要時間

23分

■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。
- ④①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。
- ⑥A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B1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。

■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 | |
| ・水 | 1カップ | } B |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | |
| ・水 | 大さじ2 | |



所要時間

45分

■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がし、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。

■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		



所要時間

20分

■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
水溶き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、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。
ラップを茶巾搾りのように包み、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、型の半分の高さの水を入れ、
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。

■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



所要時間

30分

■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。
- ④クリームチーズをレンジに30秒かけて軟らかくし、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ⑤スキレットに②のジャガイモを敷き、具材をトッピングする。
- ⑥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くと嬉しいです。

■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
- ・塩、コショウ 少々
- ・酒 5g
- ・醤油 2g
- ・みりん 2g
- ・片栗粉 9g

（あん）

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



所要時間

27分

■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、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、すぐやわ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、片栗粉と水でとろみを付ける。
- ⑦蒸し上がった後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みたいと思いました。

冬瓜は煮るとやわらかく、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なめらかになり、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。

■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 | } A |
| ・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 | 1枚 | |
| ・塩 | 小さじ1/2 | |
| ・醤油 | 大さじ1/2 | |
| ・片栗粉 | 小さじ1/2 | |
| ・うまみ調味料 | 少々 | |



所要時間

40分

■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。
- ④A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、やわらかくなったら、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。

第8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
(2016.11)

