

やさしい在宅介護食

白身魚とキャベツの煮つけ

材料（2人分）

白身魚（かれい）2切れ	120g
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
キャベツ	100g
さやいんげん	20g
だし汁	120ml
A { しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1



<作り方>

- ①魚は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気を拭き取ってから、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ②キャベツはざく切りにする。
いんげんはさっと湯がいておく
- ③鍋にAのだし汁と調味料を入れて熱し、①の魚を入れ加熱する。
- ④③にキャベツを加え、最後にいんげんを加えて一煮立ちする。

<1人分の栄養価>

エネルギー	93kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	0.9g
食塩相当量	1.0g

* 白身魚はタイやタラなどほかの魚も使えます。

なすの味噌そぼろ炒め

材料（2人分）

豚ひき肉	60g
なす	130g
ピーマン	50g
サラダ油	大さじ1
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
A { しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2



<作り方>

- ①なすは小さめの乱切りにする・ピーマンも種を取って乱切りにしておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ③肉に火が通ったら、なすを入れて炒める。
なすが柔らかくなったら、ピーマンとAを入れて味を絡ませる。

<1人分の栄養価>

エネルギー	184kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	12.6g
食塩相当量	0.6g

* なすが煮えにくい時は蒸し焼きにします。

れんこん団子汁

<作り方>

材料（2人分）

れんこん	60g
片栗粉	大さじ1
にんじん	20g
ほうれん草	30g
だし汁	300ml
水	500ml
A { だし昆布	5g
かつお節	10g
塩	小さじ1/5
うすくちしょうゆ	小さじ1/2

- ①れんこんはおろして、片栗粉と混ぜ合せ、4つにまとめる
- ②にんじんは千切りにする。ほうれん草はさっとゆでて、3cm長さに切りそろえておく
- ③だし汁をあたため①を落とす。浮き上がってきたら、人参を加え、Bで味をととのえる。
- ④③を椀に盛り、ほうれん草を散らす。

<1人分の栄養価>

※だし汁は魚の煮つけの分も一緒にとります。



エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
食塩相当量	1.1g

* 高齢者に敬遠されがちなれんこんもおろすことで、違った食感を楽しめます。

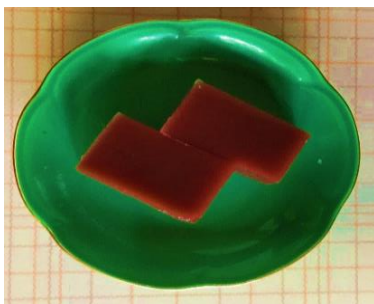
水ようかん

材料（6人分）

粉寒天	2g
水	200ml
こしあん	200g

<作り方>

- ①粉寒天と水を入れ、ゆっくり混ぜながら煮溶かす。
- ②粉寒天が完全に溶けたら、こしあんを加え、ゆっくりと混ぜあわせる。
- ③型に流し、40℃ぐらいまで混ぜながらさます。
- ④さめたら、切り分けて盛り付ける。



<1人分の栄養価>

エネルギー	51kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.2g
食塩相当量	0g

* 寒天は硬くなりがちですが、こしあんを入れることで軟らかく仕上げます。
こしあんの甘さ加減で、砂糖を加えることも可能です。