

～在宅療養食事支援者資料集②～

おいしい！簡単！クッキング♪

～ヘルパーさん向けやわらか食レシピ集～



はじめに

我が国の高齢化は世界に類をみないほどのスピードで進行しており、地域における在宅医療・介護体制の整備については、国を挙げての対策が進められ、本県でも在宅医療基盤整備や地域連携体制構築に取り組んでいるところです。

このような状況の中、地域における栄養ケア体制の整備と在宅療養者への栄養ケアサービスの充実を図ることが求められております。このため、県東健康福祉センターでは、平成 25 年度ヘルシーライフ推進員等研修会において、居宅介護支援事業所に所属するホームヘルパーに食事支援に関するアンケート調査を行い、食事支援の課題や在宅療養者のニーズ把握に努めました。アンケートの結果から、課題として、①限られた食材と時間内でバランスのよい食事の調理が困難であること、②高齢者の摂食・嚥下能力に応じた食事の調理が困難であること、③疾患に伴う食事制限（エネルギー制限、塩分制限など）に対応することが困難であることが判明しました。そこで、平成 25 年度は、限られた食材と時間内でバランスのよい食事を調理するために、「在宅療養食事支援者資料集 ①早い！簡単！クッキング～ヘルパーさん向けアレンジレシピ集～」を作成しました。また、平成 26 年度は、課題の二つ目である、高齢者の摂食・嚥下能力に応じた食事の調理をするため、本稿を作成しました。

咀嚼能力・嚥下能力の低下は、食事の楽しみを奪う大きな原因となり、食事量の低下も招きます。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためには、食べやすく栄養に配慮された食事による低栄養の防止が必要であることは言うまでもありません。

本稿を在宅療養支援の一助として御活用いただくと共に、在宅で療養される方の生活の質のさらなる向上につながることを期待しています。

平成 27 年 3 月

栃木県県東健康福祉センター所長 栗野哲実

おいしい！簡単！クッキング～ヘルパーさん向けやわらか食レシピ集～

目 次

1	バランス良い食事にするために（3つの器を揃えましょう）	1
2	食べることに関する高齢者の体の変化	2
3	こんな症状があるときは注意！	3
4	食べやすくする調理のポイント	4
5	レシピ集	
	知っているると便利！	
	食品の目安量	6
	調味料の目安量	7
	肉料理	8
	1 大根のそぼろ煮	
	2 肉豆腐	
	3 重ね蒸し	
	4 鶏肉とキャベツのはさみ焼き	
	5 蒸しハンバーグの野菜あんかけ	
	6 鶏肉のトマト煮込み	
	魚料理	11
	7 たらの山芋蒸し	
	8 蒸し鮭のなすカレーソースかけ	
	9 おろし煮	
	10 白身魚のかぶら蒸し	
	11 魚の菜種焼き	
	12 石狩鍋	
	13 白身魚のポテト包み焼き	
	14 たらのホイル蒸し	
	卵料理	15
	15 やわらかスクランブルエッグ	
	16 かきたま汁	
	17 炒り卵の茶巾しぼり	
	18 親子煮	
	19 スパニッシュオムレツ	
	20 ミモザサラダ	
	21 根菜の卵煮	
	豆・乳製品	18
	22 油卵煮	
	23 大和煮	
	24 モロヘイヤと豆腐のスープ	
	25 空也蒸し	
	26 貝たくさん豆乳スープ	
	27 豆腐の味噌グラタン	
	28 クリーム煮	
	29 炒り豆腐	

野菜料理 22

- 30 玉ねぎのすりおろし煮
- 31 ブロッコリーのカニカマあんかけ
- 32 にらのチヂミ
- 33 青菜の煮浸し
- 34 きゃべつの味噌炒め
- 35 きゃべつの即席漬け
- 36 にんじんの煮物
- 37 パイナップルきんとん
- 38 さつまいものすりおろし汁
- 39 トマトのマヨネーズ焼き
- 40 トマトのみそ汁
- 41 根菜汁
- 42 かぼちゃときゅうりのサラダ

6 市販のとろみ調整食品について 28

1. バランス良い食事にするために

栄養バランスの良い食事を作るためには、**3つの器を揃える**ことがポイントです。①主食（ごはん、パン、めん類など）、②主菜（魚、肉、卵、豆腐や納豆などの料理）、③副菜（野菜やきのこ、海草などを使った料理）を意識して作ってみましょう。さらに、1日のうちで牛乳と果物を組み合わせましょう！



どのくらい食べてもらったらいいのか迷ったときには、「食事バランスガイド」が便利です。栃木県のホームページからもダウンロードができます。

とちぎ版 食事 バランスガイド 大人用

【食事バランスガイド】「何を」「どれだけ」「どのように」食べるかで、健康にもかかわっています。1日間の食事のバランスよく食べ、健康な生活を送りましょう。

運動はこまめに続け、毎日30分以上歩くことが、健康維持に役立ちます。また、水分をこまめに摂りましょう。

ごはんを減らすために必要な栄養素は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含む食品で補ってください。

日本でもっとも広く使われている「BMI」を利用して、体重と身長からBMIを算出します。BMIが20未満は痩せ、20以上25未満は標準、25以上30未満は肥満、30以上は重度肥満と判断されます。

【とちぎ版食事バランスガイド】は、厚生労働省が公表している「食事バランスガイド」に基づいて作成されています。

【食事バランスガイド】は、厚生労働省が公表している「食事バランスガイド」に基づいて作成されています。

まずは、自分の1日分の適量を調べましょう

年齢	性別	エネルギー (kcal)	主食 (g)	主菜 (g)	副菜 (g)	牛乳・乳製品 (g)	果物 (g)
18-24	男性	2,400	4-6	5-8	3-4	2	2
25-34	男性	2,600	4-6	5-8	3-4	2	2
35-44	男性	2,200	3-4	4-6	2-3	2	2
45-54	男性	2,000	3-4	4-6	2-3	2	2
55-64	男性	1,800	3-4	4-6	2-3	2	2
65-74	男性	1,600	3-4	4-6	2-3	2	2
75-84	男性	1,400	3-4	4-6	2-3	2	2
85-94	男性	1,200	3-4	4-6	2-3	2	2
18-24	女性	2,000	3-4	4-6	2-3	2	2
25-34	女性	1,800	3-4	4-6	2-3	2	2
35-44	女性	1,600	3-4	4-6	2-3	2	2
45-54	女性	1,400	3-4	4-6	2-3	2	2
55-64	女性	1,200	3-4	4-6	2-3	2	2
65-74	女性	1,000	3-4	4-6	2-3	2	2
75-84	女性	800	3-4	4-6	2-3	2	2
85-94	女性	600	3-4	4-6	2-3	2	2

あなたの適量を調べましょう!

年齢 / 性別 / 活動量 / エネルギー kcal

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

2. 食べることに関する高齢者の体の変化

体の機能は、年齢を重ねるとともに低下していきます。食べることにしても同様です。高齢者の体の変化や、それに伴って注意しなくてはならないポイントを知り、変化に合わせた食事を提供することが大切です。

咀嚼力・嚥下力が低下した方に食事を提供する際に気を付けてほしい食材や調理のポイントを次のページから紹介しています。

五感（視力・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）の低下

細かいものが見えにくくなります
→骨などはよく取り除きましょう。

濃い味付けを好むようになります
→薄味でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

傷んだ食べ物に気付きにくくなります
→食品は冷蔵庫などで保管し、賞味（消費）期限を確認しましょう。

喉の渇きを感じにくくなる
脱水症状を起こしやすくなります。
→時間を決めるなど、喉が渇かなくても、こまめに水分補給するよう促しましょう。



食べる機能の低下

唾液分泌量が低下します
→口をしめらせながら食事ができるよう、汁物やお茶を用意しましょう。

噛む力が低下します
→食べやすい大きさ・硬さになるよう工夫しましょう。

飲み込む力が低下します
→飲み込みやすくなるよう工夫して料理しましょう。ゆっくりよく噛んでから飲み込むように声をかけましょう。

手足の筋力の低下

自分の体を支えられなくなり、食べる姿勢にも影響します
→食べやすい姿勢になっているか確かめてから食事を始めましょう。

消化機能の低下

食べ物の消化に時間がかかるようになります
→消化しやすい食材や、料理方法を選びましょう。

便秘になりやすくなります
→水分や食物繊維を十分に摂り、便通を促しましょう。

3. こんな症状があるときは注意！

噛む力や、飲み込む力が低下しているときには、以下のような状態が見られます。食べ物、食べ方、姿勢などさまざまな点に配慮することが必要です。

□食事中にむせる

どんな食べ物でむせるか確認しましょう。

□食べ物が噛みにくい

入れ歯の不具合の場合も考えられます。

□痰が出やすい

誤嚥をしていると痰が出やすくなります。

□食事中や食後に咳が出る

夜間の咳は胃の中の食べ物が逆流し誤嚥している可能性もあります。

□口の中や喉に食べ物が残しやすい

うまく噛めず、まとめられないと口の中や喉に残ります。

□食べ物の嗜好が変わった

どんな食べ物が、どんな時に食べにくいのか確認しましょう。

□食事の時間が長くなった

噛めないのか、飲み込めないのか、何が原因か確認しましょう。

□痩せてきた、体重が減ってきた

噛むことや飲み込むことがうまくできずに、食事量が減っている可能性もあります。

□食事をすると疲れやすい

疲れていると誤嚥をしやすくなります。

□微熱が出やすい、肺炎になったことがある

誤嚥が原因で発熱・肺炎を起こしている可能性もあります。

摂食



咀嚼



嚥下



噛みにくい、つかえやすい、むせやすい食べ物に注意！

- ◎加熱してもやわらかくならないもの（かまぼこ、こんにゃく、いかなど）
- ◎硬いもの（ナッツ類、ごま、大豆、生野菜など）
- ◎さらさらした液体（水、お茶、汁物など）
- ◎酸っぱいもの（酢の物、酸味の強い果物など）
- ◎パラパラしてまとまらないもの（ふりかけ、佃煮など）
- ◎厚みがないもの（喉に張り付く）（のり、わかめ、レタスなど）
- ◎繊維の多い野菜や果物（青菜類、たけのこ、えのきたけなど）
- ◎パサパサしたもの（パン、ふかし芋、ゆで卵、焼き魚など）



4. 食べやすくする調理のポイント

ちょっと料理をやわらかくするだけで、普通に食べられる人もいれば、そうでない人もいます。何が食べやすいかを聞いたり、観察して、一人ひとりの噛む力・飲み込む力に合わせて調理することが大切です。

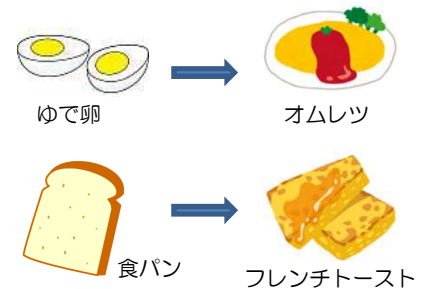
ポイント① 加熱する

料理がやわらかくなります



ポイント② パサパサさせない

適度に水分をプラスしましょう



ポイント③ つなぎを入れる

卵、小麦粉などで食べやすくまとめましょう

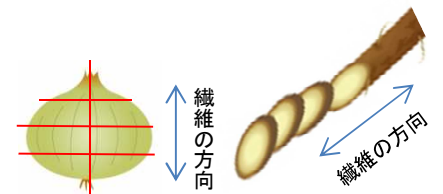


ポイント④ 細かく刻まない

口の中でバラバラになり、かえって飲み込みにくくなるので、気を付けましょう

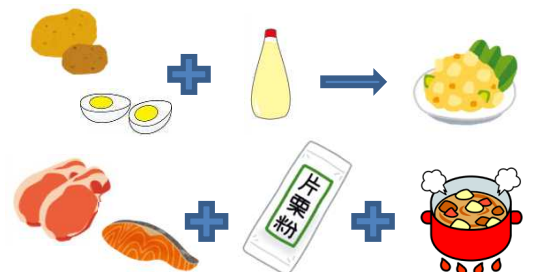
ポイント⑤ 繊維を切る

野菜は皮をむき、繊維に対して直角に切りましょう



ポイント⑥ 油脂を加える 片栗粉衣をつける

食べ物がなめらかになり、飲み込みやすくなります



肉や魚は、食べやすい大きさに切り、薄く片栗粉をまぶしてから煮ると表面につりとした膜ができ、喉ごしがよくなります。

ポイント⑦ とろみをつける

食べ物が口や喉をゆっくり通過でき、むせにくくなります



ポイント⑧ 一口大にする

口の中にたくさん入れることで、むせの原因になります。食べやすい大きさにしましょう



5. レシピ集

このレシピ集の特徴

- ・咀嚼力が低下した方でも食べやすい料理を掲載しています。
- ・アレンジヒントとして、嚥下力が低下した方が食べやすくなる工夫を掲載しています。
- ・身近な食材、調味料を使用しています。
- ・身近な調理器具で、簡単な調理工程でできる料理を選びました。

※咀嚼力・嚥下力は個人差が大きいため、利用者の方の状況に合わせてお使いください。

レシピ集の見方





















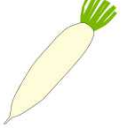

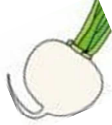





- ①材料は作りやすい分量で記載しています。
作る時には、何人分の量が確認してください。
- ②材料の目安量（1個、ひとつまみ等）は、6～7頁に掲載した食品・調味料の目安量に基づき表示しています。
- ③栄養価は1人分で記載しています。



知っていると便利！～食品目安量～

このレシピ集で使用している食材の目安量です。

グラム表示をしている料理を作る際の参考にしてください。

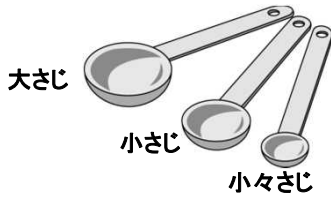
 じゃがいも 中1個 150g	 じゃがいも 大1個 200g	 にんじん 中1本 150g	 たまねぎ 中1個 200g
 にら 1束 100g	 きゃべつ ½玉 600g	 きゃべつ 外葉1枚 50g	 なす 中1本 80g
 ピーマン 1個 40g	 きゅうり 1本 100g	 かぼちゃ ¼個 600g	 トマト 中1個 200g
 ミニトマト 中1個 10g	 さつまいも 中1本 200g (皮取180g)	 ほうれん草 1袋 200g	 ほうれん草 1茎 30g
 小松菜 1袋 250g	 小松菜 1茎 50g	 はくさい ¼個 500g	 はくさい 外葉1枚 60g
 だいこん 中1本 1000g	 だいこん(5cm厚輪切) 1切 200g	 かぶ 中1個 100g	 ねぎ 1本 100g
 たまご 1個 60g	 油揚げ 1枚 20g	 ささみ 1本 45g	 鮭 1切れ 80～100g

重量は廃棄量を含んでいます。

～調味料重量～

計量道具

はかりがなくても、計量スプーンなどを使うことで、いつでもおいしい味付けを再現できます！



計量スプーン
大さじ：15ml
小さじ：5ml

*すりきりで使用した場合



計量カップ
200ml



右：カレー Spoon
(約10ml)
左：ティースプーン
(約3ml)



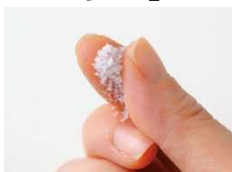
ボトルキャップ
7ml

	大さじ	小さじ	カレー Spoon	ティースプーン	ボトルキャップ
水・酢・酒	15g	5g	9g	3g	7g
塩	18g	6g		5g	
しょうゆ	18g	6g	11g	4g	8g
マヨネーズ	12g	4g		4g	※絞り出し口小 5cm=2g
味噌	18g	6g	ひとつくい 25g	6g	
砂糖	9g	3g	ひとつくい 10g	3g	
サラダ油	12g	4g	6g	2g	
めんつゆ (3倍濃縮)	16g	5g	10g	4g	8g
顆粒風味調味料 (和風だしの素)	9g	3g		3g	
片栗粉	9g	3g		3g	

手ばかり

※カレー Spoon・ティースプーン・ボトルキャップでの重量は県東健康福祉センター計量による

「少々」



親指と人差し指2本で
つまんだ量(塩:0.5~0.6g)

「ひとつまみ」



親指と人差し指、中指3本で
つまんだ量(塩:約1g)

「ひと回し」



しょうゆ:3~5g

1. 大根のそぼろ煮

<材料（2人分）>

鶏ひき肉	50g
大根	200g
ねぎ	20g
A	
だしの素	小さじ2/3
水	1・1/4カップ
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1

<作り方>

- ① 大根は皮をむいて食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に大根とAを入れて、煮立ったら鶏ひき肉を入れて、大根がやわらかくなるまで煮る
- ③ しょうゆを加え、味がしみこむまで煮る
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
- ⑤ 粗みじんに切ったねぎを入れる

嚥下力が低下した方へは・・・

大根に火が通ったらスプーンなどで潰し、とろみをつけましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：119kcal たんぱく質：6.0g 塩分：1.0g

2. 肉豆腐

<材料（2人分）>

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	150g
絹ごし豆腐	300g
にら	1/4束
ごま油	大さじ1
だしの素	小さじ1/3
水	1カップ
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1

<作り方>

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉をさっと炒める
- ③ ②にだしの素と水を入れ、①を加える
- ④ 沸騰したらしょうゆ、みりんを入れ、5分位煮込む
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、刻んだにらを加えて火を通す

嚥下力が低下した方へは・・・

豚肉をひき肉に代えましょう。だし汁、しょうゆ、みりんを煮立たせた中に入れると固まりにならず、食べやすくなります。

栄養価（1人分） エネルギー：381kcal たんぱく質：22.7g 塩分：1.2g

3. 重ね蒸し

<材料（2人分）>

白菜	150g
豚肉(もも薄切り)	100g
水	1カップ
だしの素	小さじ1/3

<作り方>

- ① 白菜と豚肉を重ね合わせ、3cm幅に切る
- ② 鍋に崩れないように並べ、水とだしの素を入れ、弱火で蒸し煮にする
- ③ やわらかくなったら出来上がり

嚥下力が低下した方へは・・・

豚肉、白菜を小さめに切り、鍋に白菜・豚肉の順に重ねて煮ます。最後にとろみをつけましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：149kcal たんぱく質：23.3g 塩分：0.1g

4. 鶏肉ときゃべつのはさみ焼き

<材料（1人分）>

鶏ささみ	2本
小麦粉	適量
きゃべつ	50g
溶き卵	1/2個分
パン粉	適量
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

嚥下力が低下した方へは・・・

鶏ささみを開いてたたき、薄くスライスし、片栗粉をまぶします。千きゃべつと好みの味で煮込むと喉ごしが良くなります。

<作り方>

- ① 鶏ささみは2枚に開き、軽く塩・こしょうをする
- ② ①に小麦粉を薄くまぶし、余分な粉はたたいて落とす
- ③ きゃべつは千切りにしてレンジで1分加熱し、塩をふる
- ④ ②に③をのせ、半分に折りこむようにしてしっかりと閉じる
- ⑤ ④に小麦粉・卵・パン粉の順につける
- ⑥ フライパンに油をひき、こんがり焼き上げる



栄養価（1人分） エネルギー：109kcal たんぱく質：17.3g 塩分：0.5g

5. 蒸しハンバーグの野菜あんかけ

<材料（3人分）>

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	小1/2個
さやえんどう	6枚
人参	40g
しいたけ	20g
卵	1個
A	
だし汁	1/4カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
B	
だし汁	3/4カップ
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎ、さやえんどうは1cm角、人参は薄いいちょう切り、しいたけは軸を除いて薄切りにする
- ② Aを一煮立ちさせ、冷めたら豚ひき肉と溶き卵を加えて混ぜ、フライパンで蒸し煮にする
- ③ Bを鍋に入れ、①を加えてやわらかくなるまで煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ④ ②を器によそり、③のあんをかける



嚥下力が低下した方へは・・・

野菜を細かく刻みます。蒸しハンバーグにあんをよく絡めてから食べてもらいましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：235kcal たんぱく質：15.9g 塩分：1.0g

6. 鶏肉のトマト煮込み

<材料（2人分）>

鶏もも肉	100g
片栗粉	小さじ1
トマト	1個
じゃがいも	中1/2個
ケチャップ	小さじ2
サラダ油	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は皮を除き一口大に切り、片栗粉をまぶす
- ② トマトは大きめの一口大に、じゃがいもは1cm角に切る
- ③ フライパンにサラダ油をひき、鶏肉の表面を焼く
- ④ ③にトマト、じゃがいも、ケチャップを加え、煮込む

※ケチャップが無いときは、

砂糖	小さじ1
だしの素	
（またはコンソメ）	小さじ1/2

嚥下力が低下した方へは・・・

トマトは湯むきしましょう。鶏もも肉をひき肉に代えると食べやすくなります。
よく煮込むことでじゃがいもでとろみがつきます。

栄養価（1人分） エネルギー：135kcal たんぱく質：10.8g 塩分：0.3g

ひとくちメモ ① ~とろみのつけ方~

嚥下力が低下した方は、とろみをつけることで、食べ物がまとまって喉通りがよくなり、誤嚥しにくくなります。

とろみのつけかたは、4つ。上手に利用して、美味しく食べてもらいましょう。

① 片栗粉でとろみをつける

片栗粉は同量の水で溶いて使いましょう。

温かく、汁気が多い料理に向きます。

ダマにならないように気をつけましょう。

② じゃがいも・さといも等でとろみをつける

汁の中でよく煮込み、潰れてくるととろみがつきます。

煮込み料理におすすめです。

③ とろみ調整食品でとろみをつける

市販のとろみ剤は、冷たい料理にも使える物があります。

説明をよく読んでから使いましょう。

④ とろみあんをかける

普通の料理に、別に調理したあんをかけ、あんかけ料理にします。

和風味・洋風味・中華味など、料理に合ったあんを作りましょう。

<とろみあんの作り方（1人分）>

（材料） 顆粒スープの素 小さじ1/2

水 1/2カップ

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1/2

※必要に応じて、塩・しょうゆなどで味を整えます

（作り方） 鍋に水を入れ、沸騰したらスープの素を入れます。

溶けたら味を整え、片栗粉でとろみをつけます。



7. たらの山芋蒸し

<材料（1人分）>

生たら 1切れ
（塩味付きなら塩は不要）
塩 少々
やまいも 50g
大根 50g
昆布 4cm角
酒 少々

<作り方>

- ① 生たらは2つに切り、塩をふる
- ② やまいも・大根はすりおろして、混ぜ合わせる
- ③ 器に昆布、①を入れ、酒をふる。ラップをふんわりかけてレンジ600Wで2分位加熱する
- ④ やまいも、大根を混ぜ合わせたものにかけて、さらにレンジで1分30秒加熱する

嚥下力が低下した方へは・・・

③の後に、皮を取りほぐしてから、山芋・大根をかけ、混ぜ合わせて加熱しましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：102kcal たんぱく質：15.4g 塩分：0.5g

8. 蒸し鮭のなすカレーソースかけ

<材料（1人分）>

塩鮭(切身) 1切れ
なす 小1個
カレールウ 1かけ



<作り方>

- ① なすは皮をむき水にサッとさらして水分が残ったままラップで包み、レンジ600Wで1分30秒加熱する
- ② 熱いうちにラップをはずして包丁でたたき、ペースト状にし、カレールウを加えながら混ぜる
- ③ 鮭をラップに包み、レンジ600Wで1分30秒加熱する
- ④ 皿に鮭を乗せ、なすカレーソースをかける

嚥下力が低下した方へは・・・

鮭をほぐして、カレーソースとよく和えましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：168kcal たんぱく質：19.3g 塩分：1.4g

9. おろし煮

<材料（1人分）>

魚 1切れ
（たら、銀だら、鯖、まぐろ、
鰹など）

大根おろし 50g
だし汁 1/2カップ
A 酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1弱
みりん 小さじ1/3

※Aの代わりに、めんつゆ 大さじ1/2

<作り方>

- ① 鍋にAを煮立て、魚を入れて火が通るまで煮る
- ② 大根おろしを加え、一煮立ちさせる

電子レンジで簡単調理！

- ① 耐熱皿に魚をのせ、大根おろし(汁ごと)をのせる
- ② ①にめんつゆをかけてラップをする
- ③ レンジ600Wで4～5分加熱する

嚥下力が低下した方へは・・・

大根おろしを加えた後に、とろみをつけましょう。
脂の多い魚の方が喉ごしがよくなります。



栄養価（1人分） エネルギー：100kcal たんぱく質：15.2g 塩分：1.1g

10. 白身魚のかぶら蒸し

<材料（2人分）>

魚 2切れ
（たら、銀だら、鯛など）

塩 少々
酒 少々
かぶ 1個
卵白 1個
塩 少々
人参 20g
三つ葉 5g
A だし汁 80cc
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1
塩 少々

片栗粉 大さじ1/2
ゆず皮の千切り(あれば) 少々

<作り方>

- ① 魚に塩、酒をかけておく
- ② かぶはおろして水気を切る
- ③ 人参は1cm長さの千切り、三つ葉も同じ長さに切る
- ④ 卵白に塩を入れて軽く泡立て、②、③を加えて混ぜる
- ⑤ 器に魚を盛り、④をのせ、蒸し器で7分蒸す(レンジの場合3～4分)
- ⑥ Aを鍋に入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑦ ⑤に⑥をかけ、ゆず皮を飾る

嚥下力が低下した方へは・・・

三つ葉は取り除くか、細かく切ります。
魚をほぐし、かぶらあんよく絡めましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：103kcal たんぱく質：17.0g 塩分：1.2g

11. 魚の菜種焼き

<材料（2人分）>

魚	1切れ
（かじき、生鮭、生たらなど）	
しょうゆ	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ1
卵	2個
塩	0.3g
こしょう	少々
油	小さじ1
しめじ	50g
マヨネーズ	大さじ3

<作り方>

- ① 魚は1cm角位に切って下味をつけ、10分位おいて汁を切る
 - ② 卵は割りほぐして、塩・こしょうで味付けをして、油を熱したフライパンで粗めの炒り卵を作る
 - ③ しめじは小房に分け、1cm位に切る
 - ④ ボールに①～③とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる
 - ⑤ 四角に折ったアルミホイルに④をのせ、オーブントースターで焼く
- ※オーブントースターがない場合は、フライパンで蒸し焼きでもよい

嚥下力が低下した方へは・・・

魚を細かくほぐし、マヨネーズの衣で和えましょう。
マヨネーズの油分で喉どおりがよくなります。



栄養価（1人分） エネルギー：261kcal たんぱく質：16.0g 塩分：1.3g

12. 石狩鍋

<材料（1人分）>

生鮭	60g
白菜	80g
ほうれん草	40g
じゃがいも	80g
長ねぎ	25g
生しいたけ	20g
木綿豆腐	50g
だし汁(かつお)	300cc
味噌	15g
酒	大さじ1強
みりん	小さじ1弱

<作り方>

- ① 鮭は3つに切り、長ねぎは斜め切り、豆腐は2～3つに切る
しいたけは石づきを取って2～4つにそぎ切りにし、じゃが芋は茹でて2～3つに切る
- ② 白菜、ほうれん草は茹でて、ほうれん草を芯にして白菜で巻く
- ③ 鍋にだし汁を入れ、鮭、長ねぎ、しいたけ、じゃがいも、②を入れて煮る
- ④ 煮立ったら味噌、酒、みりんで味を整え、豆腐を加える

嚥下力が低下した方へは・・・

長ねぎやしいたけは食べやすい大きさに切るか、取り除きましょう。
汁にとろみをつけて、絡めながら食べてもらいましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：276kcal たんぱく質：23.2g 塩分：2.2g

13. 白身魚のポテト包み焼き

<材料（2人分）>

生たら	1切れ
（出来るだけ低塩分のもので）	
塩	0.3g
じゃがいも	中1個
塩	少々
玉ねぎ	30g
油	大さじ1
こしょう	少々
パセリ	少量

<作り方>

- ① 生たらの皮を取り、一口大のそぎ切りにして、塩をふる
- ② ジャがいもは細かい千切りにして塩をまぶしておく（色止め）そこに薄切りにした玉ねぎを入れ、混ぜ合わせる
- ③ フライパンに油を熱し、②の半量を広げてその上に①を重ねないようにのせ、②の残りをのせる
- ④ フライパンを時々ゆすりながら焼き、周囲が固まったら裏面も焼き、みじん切りしたパセリを飾る



嚥下力が低下した方へは・・・

とろみのあるスープなどをかけて、スプーンなどで潰しましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：134kcal たんぱく質：10.2g 塩分：1.2g

14. たらのホイル蒸し

<材料（1人分）>

生たら	1切れ
（塩味付きなら塩は不要）	
塩	少々
酒	大さじ1
長ねぎ	10g
しめじ	40g
人参	20g
わかめ	5g(塩抜きする)

<作り方>

- ① 生たらに塩をふり4～5分おく
- ② 長ねぎ、人参は千切りにし、しめじは石づきを取り小房に分け、食べやすい大きさに切るわかめは戻して食べやすい大きさに切る
- ③ アルミホイルに半量のしめじをしいて、生たらをのせ、残りのしめじと長ねぎ、人参、わかめをのせて酒をふって包み、約15分蒸す

嚥下力が低下した方へは・・・

長ねぎ、しめじ、わかめ等が食べにくい時には、玉ねぎや白菜の葉先に代えましょう。とろみあんをかけると、食べやすくなります。

栄養価（1人分） エネルギー：110kcal たんぱく質：19.0g 塩分：1.1g

15. やわらかスクランブルエッグ

<材料（1人分）>

卵 1個
砂糖 小さじ1/2
塩 少々

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、砂糖、塩を加え混ぜる
- ② レンジ500Wでラップをかけずに1分10秒～30秒加熱し、かき混ぜる

<一口メモ>

砂糖を加えることで、しっとりできあがります。砂糖以外にも、マヨネーズや牛乳でもOK！

<ふんわり仕上げるコツ>

電子レンジで作る時には、深めの容器を用意するのがコツ。

フライパンで作る時には、高温で手早くかき混ぜ取り出しましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：81kcal たんぱく質：6.2g 塩分：0.7g

16. かきたま汁

<材料（2人分）>

ワンタンの皮 10枚
ほうれん草 60g
卵 1個
水 400cc
コンソメ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切る
- ② ワンタンの皮を短冊切りにする
- ③ 鍋に水、コンソメ、しょうゆを入れ沸騰させる
- ④ ③に①と②を加え、3分位煮る
- ⑤ ワンタンの皮でとろみがついてきたら、溶き卵を加える



嚥下力が低下した方へは・・・

ほうれん草、ワンタンの皮を小さめに切りましょう。ワンタンのとろみにより、飲み込みやすくなります。

栄養価（1人分） エネルギー：109kcal たんぱく質：5.8g 塩分：1.1g

17. 炒り卵の茶巾しぼり

<材料（2人分）>

卵	2個
砂糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
人参	10g
玉ねぎ	10g
ピーマン	1/2個
しいたけ	1/2枚
油	小さじ1/2

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜる
- ② 野菜を7mm角に切る
- ③ フライパンに油を熱し、人参を入れて少し炒め、残りの野菜を加えて炒める
- ④ ③に①を加えて手早くかき混ぜ、半熟よりもやや硬めの炒り卵を作る
- ⑤ ④が熱いうちにラップを敷いた茶碗に入れ、口を絞って茶巾にする
- ⑥ ラップをはずして器に盛る

嚥下力が低下した方へは・・・

とろみあんをかけましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：101kcal たんぱく質：6.4g 塩分：0.7g

18. 親子煮

<材料（3人分）>

鶏むね皮なし肉	80g
玉ねぎ	1個
人参	1/3本
季節の青菜	少々
卵	2個
A	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2弱
だし汁	1・1/2カップ

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎはスライス、人参は薄めの短冊に切る
- ② Aを鍋に入れ煮立て、①を入れてさらに煮立てるふたをして弱火で5分煮る
- ③ ②に溶き卵を入れ、青菜を散らすふたをして卵が半熟状になったら出来上がり

嚥下力が低下した方へは・・・

鶏肉をひき肉に代え、野菜を細かく切りましょう。卵が硬くならないように加熱すると、喉どおりがよくなります。



栄養価（1人分） エネルギー：133kcal たんぱく質：12.1g 塩分：1.1g

19. スパニッシュオムレツ

<材料 (2人分)>

じゃがいも	小1個
玉ねぎ	中1/4個
卵	2個
油	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもと玉ねぎは薄切りにする
- ② 半量の油を熱し、①を炒める
じゃがいもが崩れるくらいになったら塩を加える
- ③ ボールに卵を割りほぐし、熱々の②を入れて混ぜる
- ④ フライパンに残りの油を熱し、③を流し入れる
周囲が固まりはじめたら2~3回かき混ぜ、半熟状に固まって安定したら裏返し、皿に盛る

嚥下力が低下した方へは・・・
半熟状に仕上げましょう。さらにあんかけ風にすると食べやすくなります。

栄養価 (1人分) エネルギー：175kcal たんぱく質：8.4g 塩分：1.0g

20. ミモザサラダ

<材料 (2人分)>

ほうれん草	100g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ2
塩	少々



<作り方>

- ① ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切る
- ② 茹で卵を作り、みじん切りにし、マヨネーズ、酢、塩を混ぜる
- ③ 器に盛った①に②をかける

嚥下力が低下した方へは・・・

ほうれん草は葉先を使い、細かく切ります。
②と混ぜ合わせると、マヨネーズの油分で喉どおりがよくなります。

栄養価 (1人分) エネルギー：139kcal たんぱく質：4.6g 塩分：1.1g

21. 根菜の卵煮

<材料 (2人分)>

卵	1個
大根	100g
人参	中1/2本
じゃがいも	中1個
A	水 3/4カップ
	だしの素 小さじ1
	しょうゆ 小さじ2
	みりん 小さじ2
	砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① 大根、人参、じゃがいもを短冊切りにする
- ② Aを鍋に入れ、①を煮る
- ③ やわらなくなったら、溶き卵を回し入れる

嚥下力が低下した方へは・・・

野菜をやわらかく煮て、スプーンで潰しましょう。

栄養価 (1人分) エネルギー：149kcal たんぱく質：6.2g 塩分：1.6g

22. 油卵煮（あぶたまに）

<材料（2人分）>

油揚げ	1枚
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
みつば	5本または 刻みのり

A	だし汁	80cc
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 油揚げは油抜きをして、細めの短冊切りにし、玉ねぎは薄くスライスする
- ② 鍋にAを入れ、①を煮る
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら、溶き卵を流し入れ、とじる

嚥下力が低下した方へは・・・

油揚げ、玉ねぎは細かく切ります。
卵は火を通し過ぎないように、半熟状に仕上げましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：133kcal たんぱく質：8.4g 塩分：1.1g

23. 大和煮

<材料（3人分）>

牛肉大和煮缶	1缶	
茹で大豆	45g	
じゃがいも	中1個	
玉ねぎ	中1/2個	
人参	中1/2本	
A	だし汁	100cc
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
いんげん	30g	

<作り方>

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎは1cm角に切る
- ② 鍋に牛肉大和煮缶を汁ごと入れる
- ③ ②にA、①、大豆を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る

嚥下力が低下した方へは・・・

牛肉は細かくほぐしましょう。
茹で大豆やじゃがいもは、煮上がったら潰しましょう。
煮汁にとろみをつけると、食べやすくなります。



栄養価（1人分） エネルギー：182kcal たんぱく質：14.1g 塩分：1.1g

24. モロヘイヤと豆腐のスープ

<材料（1人分）>

モロヘイヤ（葉のみ）	20g
絹ごし豆腐	50g
長ねぎ	10g
しょうが	0.5g
だし汁	200cc
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/4

<作り方>

- ① モロヘイヤを熱湯でさっと茹でて水にさらし、絞ったらみじん切りにする
- ② 長ねぎは薄い輪切り、しょうがは薄切りにしておく
- ③ 鍋にだし汁としょうがを入れ、煮立ったら長ねぎを加え、塩としょうゆで味を整える
- ④ ①のモロヘイヤと一口大に切った豆腐を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛る



嚥下力が低下した方へは・・・

だし汁の量を調節して、汁のとろみを加減しましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：43kcal たんぱく質：3.8g 塩分：0.9g

25. 空也蒸し

<材料（2人分）>

卵液	
卵	1個
牛乳又はだし汁	200cc
塩	少々
具	
絹ごし豆腐	1/4丁
しめじ	1/4パック
かに缶又はカニカマ	1本
みつば	2本
あん	
だし汁	100cc
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2弱
片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ① ボールに卵を割りほぐし、人肌に温めた牛乳、塩を加えて濾し、卵液を作る
- ② 器に豆腐を入れ卵液を注ぐ
- ③ 鍋に器の半分の高さのお湯を沸騰させ、そこに器を入れて蒸す。竹串を刺して澄んだ液が出てきたら出来上がり
- ④ しめじは小房に分け、かに缶をほぐす。みつばは2cm位に切る
- ⑤ あんの材料を合わせ、しめじ、かに缶を加えて火にかけ、同量の水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥ 蒸し上がった空也蒸しにみつばをのせて、⑤のあんをかける

嚥下力が低下した方へは・・・

豆腐以外の具は細かく切り、あんをよく絡ませて食べてもらいましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：83kcal たんぱく質：6.8g 塩分：1.1g

26. 貝だくさん豆乳スープ

<材料（2人分）>

里芋	75g
小松菜	40g
しめじ	25g
人参	20g
ソーセージ	1/4本
A	
水	3/4カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1弱
豆乳(無調整)	3/4カップ
塩	少々

<作り方>

- ① 里芋は1cm幅の半月切りまたはいちょう切りにする
- ② 小松菜は2cm位のざく切り、しめじは株の部分を切り取り小房に分ける
- ③ 人参は5mm程度のいちょう切りにする
- ④ ソーセージは2～3mmのいちょう切りにする
- ⑤ 鍋に水と①～④の材料を入れて煮る。火が通ったら鶏ガラスープの素を入れて煮溶かす
- ⑥ 豆乳を加えて沸騰させない程度に温め、塩で味を整える

嚥下力が低下した方へは・・・

里芋を潰し、汁全体にとろみをつけましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：82kcal たんぱく質：5.3g 塩分：0.3g

27. 豆腐の味噌グラタン

<材料（2人分）>

絹ごし豆腐	1丁
鶏ももひき肉	200g
大葉または万能ねぎ	適量
A	
味噌	小さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
B	
マヨネーズ	大さじ1
味噌	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐はよく水を切る
Aを混ぜ合わせておく
大葉は細かく刻んでおく
- ② ひき肉を炒め、Aを入れて味付けをする。最後に大葉を加える
- ③ 豆腐を8等分に切り、耐熱皿に並べ、②をのせ、Bのソースをかけて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く

嚥下力が低下した方へは・・・

ひき肉の量を少なめにします。
豆腐にBのソースを塗って焼きましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：343kcal たんぱく質：29.9g 塩分：2.1g

28. クリーム煮

<材料（1人分）>

鶏ひき肉	50g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/3本
じゃがいも	1/2個
牛乳	150cc
水	1/2カップ
コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、じゃがいもはサイコロ状に切る
- ② 鍋に水とひき肉を入れ、ひき肉をほぐす
- ③ ②を火にかけ、ひき肉に火が通ったら、①とコンソメを加えて煮る
- ④ じゃがいもに火が通ったら、牛乳を加えて一煮立ちさせる
- ⑤ 塩・こしょうで味を整える

嚥下力が低下した方へは・・・

片栗粉小さじ2を牛乳小さじ2で溶いて入れ、とろみをつけます。
具はスプーンで潰しましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：306kcal たんぱく質：18.2g 塩分：1.4g

29. 炒り豆腐

<材料（4人分）>

木綿豆腐	1丁
人参	1/2本
玉ねぎ	1/4個
鶏ひき肉	30g
しいたけ	1枚
卵	1個
ねぎ	適量
ごま油	大さじ1
A	
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐を水切りする
- ② 野菜をみじん切りにし、Aの調味料を合わせておく
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を入れ、色が変わるまで炒めたら、豆腐を加えて崩しながら炒る
- ④ 豆腐の水分がある程度なくなったら、野菜とAを入れて、調味液が半量になるまで炒り煮にする
- ⑤ 溶き卵を入れ、混ぜ合わせる
- ⑥ 最後にねぎ（青味）を混ぜ合わせる

嚥下力が低下した方へは・・・

炒り過ぎるとバラバラになり食べにくくなります。調味液を多めに残し、卵でとじてしっとりさせましょう。

しいたけの代わりに高野豆腐を加えると水分を吸ってしっとりします。

栄養価（1人分） エネルギー：166kcal たんぱく質：10.8g 塩分：1.4g

30. 玉ねぎのすりおろし煮

<材料 (2人分)>

鮭缶またはツナ缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
だし汁	適量
めんつゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎをすりおろし、鍋に入れて火にかけて辛みをとる
- ② ①に鮭缶を混ぜて、一煮立ちしたら出来上がり
- ③ お好みでめんつゆ、またはポン酢やしょうゆをかけて食べる



嚥下力が低下した方へは・・・

片栗粉でとろみをつけると、玉ねぎの旨味がつまんだ汁までいただけます。

栄養価 (1人分) エネルギー：107kcal たんぱく質：6.6g 塩分：0.6g

31. ブロッコリーのカニカマあんかけ

<材料 (1人分)>

ブロッコリー	80g
カニカマ	2本
A 水	80cc
鶏ガラスープの素	小さじ1/4
酒	小さじ1弱
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。カニカマは裂いておく
- ② 鍋に片栗粉以外のAを入れて、一煮立ちしたら、カニカマを入れる
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ 鍋にブロッコリーを加え、あんに絡めたら器に盛る



嚥下力が低下した方へは・・・

花の部分だけを使いましょう。
あんの量を多めに作り、ブロッコリーによく絡ませましょう。

栄養価 (1人分) エネルギー：48kcal たんぱく質：4.6g 塩分：0.3g

32. にらのチヂミ

<材料（3人分）>

にら	1/3束
鶏ひき肉	30g
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
じゃがいも	1/3個
塩	ひとつまみ
水	80cc
ごま油	大さじ1
ポン酢またはしょうゆ	適量

<作り方>

- ① にらは5mm～1cmのみじん切りにする。じゃがいもはすりおろす
- ② 小麦粉・片栗粉を水で溶き、すりおろしたじゃがいもを混ぜ合わせて生地を作る
- ③ ②に①のにらと鶏ひき肉を加えて混ぜる
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、③を平らにのばして焼く。蓋をして焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す
- ⑤ 両面が焼け、生地が半透明になったら出来上がり
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分け、お好みでポン酢やしょうゆをつけて食べる



嚥下力が低下した方へは・・・

できあがったチヂミを一口大に切り、ポン酢やしょうゆであんを作り、絡めながら食べましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：128kcal たんぱく質：3.4g 塩分：0.6g

33. 青菜の煮浸し

<材料（1人分）>

ほうれん草	80g
だし汁	100cc
しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ① ほうれん草を茹で、水にさらし、5cm幅に切る
- ② 鍋にだし汁を沸かし、①を入れて、しょうゆを加える

嚥下力が低下した方へは・・・

葉先を使用し、繊維を断ちきるように細かく切り、包丁の腹で潰すと簡単にペースト状になります。汁気が多い時には、片栗粉などでとろみをつけましょう。



栄養価（1人分） エネルギー：18kcal たんぱく質：2.0g 塩分：0.4g

34. きゃべつの味噌炒め

<材料（1人分）>

きゃべつ	70g
A	
味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
だしの素	小さじ1/2
水	大さじ1
油	小さじ1

<作り方>

- ① きゃべつは芯を取り除き、食べやすい大きさに切る
- ② Aを混ぜ合わせておく
- ③ フライパンに油を熱し、きゃべつを入れて炒める
- ④ きゃべつがしんなりしたら、②を加えて炒める

嚥下力が低下した方へは・・・

きゃべつを刻み、下茹でしてから炒め、出来上がった後にとろみをつけましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：37kcal たんぱく質：1.0g 塩分：0.7g

35. きゃべつの即席漬け

<材料（2人分）>

きゃべつ	120g
塩	小さじ1/4
だしの素	少々
酢	小さじ1/2

<作り方>

- ① きゃべつの芯を取り除いてからゆで、1cm幅の短冊切りにする
- ② 塩・だしの素を加え、もみこみ、20分ほど置く
- ③ 水気をしぼり、仕上げに酢を加える

嚥下力が低下した方へは・・・

きゃべつは、葉の柔らかい部分を使うとさらにやわらかくなります。市販のポン酢ジュレなどで和えるとまとまって食べやすくなります。

栄養価（1人分） エネルギー：14kcal たんぱく質：0.8g 塩分：0.5g

36. にんじんの煮物

<材料（1人分）>

人参	70g
だし汁	適量
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 人参は1cm幅の短冊切りにする
- ② だし汁に①を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ ②に調味料を入れ、煮含める

嚥下力が低下した方へは・・・

人参を小さめに切り、崩した豆腐と和えて白和え風にしても食べやすくなります。

栄養価（1人分） エネルギー：44kcal たんぱく質：1.1g 塩分：0.9g

37. パイナップルきんとん

<材料（2人分）>

さつまいも	100g
パイナップル	輪切り70g
パイナップル汁	100cc



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて、薄めの輪切りにし、水にさらしてアクをぬく
- ② パイナップルは粗く刻む
- ③ ①の水気を切り、鍋にかぶるくらいの水を入れて茹でる。やわらかくなったら余分な水を捨て、潰す
- ④ パイナップル汁を少しずつ加えて混ぜ、好みの硬さになったら火を止める
- ⑤ 食べる直前にパイナップルを加えて混ぜ合わせる

嚥下力が低下した方へは・・・

さつまいもをなめらかになるまで潰し、パイナップルを細かく切って混ぜます。パイナップル汁の量で濃度を調整しましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：119kcal たんぱく質：1.0g 塩分：0g

38. さつまいものすりおろし汁

<材料（2人分）>

さつまいも	100g
鶏ひき	50g
酒	大さじ1
だし汁	2カップ
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、水にさらしておく
- ② 鍋に鶏ひき肉を入れ、酒、だし汁を少しずつ加え、肉をほぐす
- ③ ②を火にかけて肉が固まらないように混ぜながら煮る
- ④ 煮立ったらアクを取り、火を弱め10分ほど煮て、しょうゆと塩で味を整える
- ⑤ さつまいもをおろし金ですりおろし、④に加えながら弱火で煮る
- ⑥ 汁が透き通ってとろみがついたら出来上がり

嚥下力が低下した方へは・・・

ひき肉が塊にならないよう、混ぜほぐしながら火を通しましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：117kcal たんぱく質：5.9g 塩分：1.1g

39. トマトのマヨネーズ焼き

<材料（1人分）>

トマト	1個
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ2

<作り方>

- ① トマトはへたを取り、湯むきして一口大に切る（横半分に切り、それぞれ6等分くらい）
- ② フライパンにマヨネーズを入れ、トマトを炒める
- ③ ②に塩、こしょうをし、アルミホイルでふたをして、しんなりするまで蒸し煮にする

栄養価（1人分） エネルギー：94kcal たんぱく質：1.5g 塩分：0.6g

40. トマトのみそ汁

<材料（1人分）>

トマト	1/2個
青菜	50g
だし汁	150cc
味噌	小さじ1・1/2

<作り方>

- ① トマトはへたを取り、湯むきして一口大に切る
- ② 青菜は塩少々を加えた熱湯でさっと茹でて水に取り、水気を絞って2～3cmに切る
- ③ 鍋にだし汁を入れ、中火で温め、トマトを加えて一煮立ちしたら火を止め、味噌を溶き入れる
- ④ 器に②、③を盛りつける



嚥下力が低下した方へは・・・

青菜は葉先を使い、トマトと一緒に煮込みましょう。
汁にとろみをつけると、汁まで楽しめます。

栄養価（1人分） エネルギー：46kcal たんぱく質：2.9g 塩分：1.1g

41. 根菜汁

<材料（1人分）>

人参	30g
大根	30g
ねぎ	10g
だしの素	少々
味噌	大さじ1/2
水	1カップ

<作り方>

- ① 人参、大根は一口大、ねぎは小口切りにする
- ② 鍋に①と水、だしの素を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ ねぎを加え、最後に味噌を入れる

嚥下力が低下した方へは・・・

材料を小さめに切り、よく煮てからとろみをつけましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：41kcal たんぱく質：2.0g 塩分：1.1g

42. かぼちゃときゅうりのサラダ

<材料（2人分）>

かぼちゃ	100g
きゅうり	50g
玉ねぎ	30g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
こしょう	少々

<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取り、皮をむいて2cm角に切り、茹でる
- ② きゅうりは薄切りにし、塩少々をふる
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす
- ④ きゅうりの水を絞り、①と玉ねぎと一緒にマヨネーズで和え、こしょうで味を整える



嚥下力が低下した方へは・・・

かぼちゃは茹でたあと、よく潰しましょう。
きゅうりや玉ねぎは細かく切りましょう。

栄養価（1人分） エネルギー：34kcal たんぱく質：0.2g 塩分：0.2g

ひとくちメモ ② ～ユニバーサルデザインフードについて～

咀嚼力や嚥下力はひとそれぞれ。市販のレトルト食品は食べられないこともあります。ユニバーサルデザインフードとは、食べやすさに配慮した食品で、「硬さ」や「粘度」の規格により分類された4つの区分を表示しています。

食べやすい硬さや粘度を知りたい時に利用してもいいですね。



ユニバーサルデザインフード

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯くきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほくし煮（とろみあんかけ）
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
	調理例（ごはん）			
物性規格	かたさ上限値 N/m ²	5×10 ³	5×10 ⁴	ゾル：1×10 ⁴ ゲル：2×10 ⁴
	粘度下限値 mPa·s			ゾル：1500 ゾル：1500

日本介護食品協議会ホームページ

6.市販のとろみ調製食品について

とろみ調製食品とは

食べ物や飲み物に加え混ぜるだけで、とろみを簡単につけることができる粉末状の食品です。ゼリー状やムース状に固めることができるタイプもあります。

片栗粉の場合、加熱する必要がありますが、とろみ調製食品は冷たい食品・温かい食品両方に加熱せずに使えます。

とろみ調製食品の種類





とろみ調製食品は、原材料によって大きく3つの種類に分けられます。色や香り、味を変化させるものもありますので、選ぶ際の参考にしてください。

原材料	キサンタンガム系 (デキストリン等)	でんぷん系 +ゲアーガム系	でんぷん系
使用料	少ない	少ない	多い
とろみがつくまでの時間	短い	長い	長い
透明性	透明	白濁	白濁
唾液の影響	ない	ある	ある

でんぷん系のとろみ剤は、口の中で、唾液に含まれる酵素によって分解され、とろみの具合が変化することがあります。

とろみのめやすの表示例

日本介護食品協議会では、とろみの状態についてメーカー間の表示を統一し、とろみのつき方を4段階のイメージで表現しています。各商品パッケージの表示を確認の上、使用しましょう。

とろみの強さ	++++	+++	++	+
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安	← 1g →		← 2g →	

水・お茶100mlあたり

平成 26 年度ヘルシーライフ推進員等研修会

ヘルシーライフ推進員	豊田 悦子
〃	豊田 和子
〃	市川 しず子
〃	相野田 まり
在宅栄養士	坂本 美子
〃	加藤 香乃
〃	高野 日出子

県東健康福祉センター

県東健康福祉センター 所長	栗野 哲実
部長補佐（総括）	金澤 秀行
部長補佐兼健康対策課長	奥山 啓子
健康対策課 栄養難病副主幹	大野 みゆき
栄養難病主任	桑野 寛子
栄養難病技師	高山 恵美