

# 在宅療養者向け お手軽！おいしい！ 健康レシピ

このレシピは、摂食障害のある方が在宅での療養中に安全で豊かな食生活を送るため、家族や支援者、関係者が作りやすく食べやすいメニューを写真つきで掲載しています。また、日々の買い物が難しいお宅でも出来るよう、材料も一工夫しました。



令和7(2025)年度  
栃木県安足健康福祉センター  
ヘルシーライフ推進員等  
研修会作成

# ツナの炊き込みご飯



## 【材料（2合分）】

米・・・2合

ツナ缶（オイル漬け）  
・・・1缶（70～80g）

塩昆布・・・20g

酒・・・大さじ1

## 【作り方】

- ①ツナ缶は軽く油をきっておく。
- ②洗った米・酒を炊飯器に入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
- ③ツナ缶・塩昆布を入れ炊飯器で炊く。
- ④炊きあがったら全体をさっくりと混ぜて完成。



## ワンポイント

★調味料はお酒だけ！素材の味で美味しく出来上がります。

★塩昆布は炊き込みむと柔らかく、食べやすくなります。

★のみ込みに不安がある方は水を足して茶かゆにしても良いでしょう。

★茶碗蒸しor卵豆腐でたんぱく質の副菜を、季節の青菜で和え物を組み合わせて、彩りよく栄養バランスを整えましょう。

できたご飯を茶がゆにしても  
おいしい！



# 鯖味噌缶のカレー～缶詰を活用して～



## 【材料（2人分）】

鯖味噌煮缶… 1缶190g程度

カレールー… 1皿分

じゃがいも、人参、玉ねぎ

…計150g程度



## 【作り方】

- ①じゃがいもや玉ねぎ、人参は薄切りにし、鍋でひたひたの水で柔らかくゆでる。
- ②鯖味噌煮缶をほぐして骨を取り除く。
- ③①に②とカレールーを入れる。
- ④皿に盛り付ける。

## 【献立のヒント】

カレーと相性のよいヨーグルトなどデザートでたんぱく質を補いましょう。



## ワンポイント

★鯖味噌煮缶の味付けがしっかりしているので、カレールーは1/2人分で。とろみが足りない場合はルーではなく、とろみ材を使いましょう。

★和風の味噌仕立ての味でなのでおかゆのおかずとしても、美味しく食べられます。

★じゃがいもの代わりに太めの冷凍ポテトを使っても！（写真参照）



# 冷凍ポテトの肉じゃが～冷凍品や缶詰を活用して～



## 【材料（2人分）】

冷凍ポテト…100g

焼き鳥缶…小2缶

玉葱…50g 人参…20g

めんつゆ…4倍濃縮で大さじ1※

※1めんつゆはやきとり缶の味によって加減してください

※2電子レンジは500w

## 【作り方】

- ①玉ねぎ、人参は薄切りにし、ひたひたの水で柔らかくゆでる。
- ②耐熱の器に冷凍ポテトと①、茹で汁少々、やきとり缶（汁ごと）、めんつゆを入れる。
- ③ふんわりとラップをかけ、つまようじで5か所ほど穴を開けたら電子レンジで4～5分加熱する。
- ④皿に盛り付ける。



ふんわりラップは  
こんな風にかけて

## ワンポイント

★冷凍ポテトは皮がなく、短時間で調理が出来ます。一口サイズで食べやすいのもいいですね！

★のみ込みに不安がある方は②で加熱した後に、袋の上からポテトをつぶすことで飲み込みやすくすることが出来ます。熱いので、つぶす時はなべつかみや軍手を使いましょう



# かぼちゃのミルクスープ～冷凍品を活用して～



## 【材料（2人分）】

冷凍かぼちゃ…200g

顆粒スープの素…小さじ1

牛乳…2カップ(400ml)

## 【作り方】

- ①冷凍かぼちゃは清潔なビニール袋に入れ、自然解凍する。
- ②かぼちゃの皮をフォークまたは手で外す。
- ③皮を外したかぼちゃを袋の上から手でつぶす。
- ④③のかぼちゃを耐熱容器に移し、牛乳、顆粒スープの素を入れ、電子レンジ500Wで3分、軽く混ぜてから1～2分加熱する。
- ⑤粗熱が取れたらとろみをつける。



## ワンポイント

★冷凍かぼちゃは解凍すると、手でほぐしたり、皮を外しやすくなります。

★のみ込みに不安がある方は③でよくつぶしましょう。フードプロセッサーにかける場合は、ビニールから出して、材料の牛乳などの水分を一部加えてから加工しましょう。

## 【のみ込みに難しい方はとろみをつけましょう】

水分が多いお料理にとろみをつける場合はぜひ「とろみ材」で。

片栗粉等、でんぷんでつけたとろみは、食べているうちに、唾液の消化酵素でなくなってしまいます。

しっかりとろみをつけて飲み込む際のむせや誤嚥を防ぎましょう。