

シニア向け お手軽レシピ



鴻巣保健所管内保健衛生連絡協議会栄養部会

令和2年度

主食・主菜

献立名：

けいはん
鶏飯

食欲のないときでもサラサラと食べやすい、汁かけご飯。

市販のサラダチキンを使えば、鶏肉をゆでる手間なし！鶏肉以外はお好みの具できる。

●材料（2人分）

	ご飯（温かいもの）	300g（1合分）
	サラダチキン	50g（1つ） （プレーンタイプ、細かくほぐす）
	干しいたけ	大1枚（4g）
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	油	少々
B	卵	1個
	塩	少々
B	水	3カップ
	顆粒鶏ガラだし	小さじ2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	小ねぎ（小口切り）	少量



●作り方

- ① 干しいたけは、ぬるま湯 1/2 カップに30分～1時間つけて戻す。小鍋に戻し汁と戻して切ったしいたけを入れ、Aを加え、弱めの中火で10分ほど煮る。
- ② 卵を溶き、塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の溶き卵の半量を流して両面をサッと焼く。取り出して、残りも同様に焼き、粗熱を取って細切りにする。
（炒り卵でも良い）。
- ④ 鍋にBを合わせ、中火で煮立てる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、①のしいたけと③の卵とサラダチキンを等分にのせる。④のだし汁をかけ、小ねぎをのせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
367	13.5	5.4	2.8

主食・主菜 献立名： 鶏肉と野菜の和風パエリア

鶏肉は下味をつけてあらかじめ焼いておくので香ばしい！
なすの皮も柔らかくて食べやすい。

●材料 (2人分)

	米	3/4合 (112g)
	鶏もも肉 (棒状)	125g
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	なす (縦に8等分)	1本 (90g)
	オクラ (へたをとる)	4本 (40g)
	しょうが (みじん切り)	...	1/2かけ (10g) <small>【おろしチューブでも良い】</small>
	玉ねぎ (みじん切り)	...	中1/4個 (50g)
B	水	125ml
	酒	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	顆粒和風だし	小さじ1/4
	みりん	小さじ1/2
	塩	少々
	サラダ油	大さじ1/2
	焼きのり (細長く切る)	...	適量
	削りぶし	適量



●作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、10分ほどおく。鶏肉は切ってAの調味料を加え混ぜる。なすは切り、水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼き色がつくまで焼いてとり出す。続けてしょうが、玉ねぎの順に炒める。しんなりとなったら米を加えて炒め、米が透き通ってきたらBの調味料を入れ、ひと混ぜする。
- ③ ①のなすとオクラ、②の鶏肉を放射状にのせてふたをし、弱火で12分炊く。火を消して10分おく。
- ④ 器に盛り、焼きのりと削りぶしを散らす。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
394	16.8	10.6	1.5

主食・主菜 献立名： 韓国風牛キムチパエリア

キムチ味のピリ辛が食欲をそそります！には余熱で蒸らして色鮮やかに。

●材料 (2人分)

- 米 3/4合 (112g)
- 〔牛こま切れ肉 100g
- 〔キムチ(刻む) 30g
- にんじん 小1/2本 (60g)
(縦半分の斜め薄切り)
- にら(2cm幅) 1/4束 (25g)
- エリンギ 1本 (50g)
(縦半分の斜めスライス)
- にんにく(みじん切り) 1/2かけ (3g)
- 玉ねぎ(みじん切り) 中1/4個 (50g)
- A 〔水 120ml
- 〔酒 大さじ1と1/2
- 〔顆粒和風だし 大さじ1/2
- 〔しょうゆ 大さじ1/2
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ2 (2回に分けて使用)
- レモン(くし切り) 2切れ(おすすめ!)



●作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、10分ほどおく。牛肉と刻んだキムチを合わせてよく混ぜる。
- ② フライパンにごま油小さじ1を熱し、①の牛肉を炒めて火が通ったらとり出す。続けてごま油小さじ1足して、にんにく、玉ねぎの順に炒める。しんなりとなったら米を加えて炒め、米が透き通ってきたらAの調味料を入れひと混ぜする。
- ③ ②の牛肉とにんじん、エリンギをのせてふたをし、弱めの中火で12分炊く。火を消して10分おき、にらをのせて再びふたをして1分蒸らす。
- ④ 器に盛り、レモンを添える。レモンをかけると2度味を楽しめる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
435	15.1	15.2	2.2

主 菜 献立名： 高野豆腐の肉巻き照り焼き

高野豆腐でボリュームアップ。ふんわりしたかみごたえで食べやすい！

●材料 (2人分)

高野豆腐	……………	2枚 (34g)	
豚バラ肉 (薄切り)	…	6枚 (150g)	
A	酒	……………	大さじ1
	みりん	……………	大さじ1
	しょうゆ	……………	大さじ1
	砂糖	……………	小さじ1
	青じそ(へたは切る)	…	4枚
小麦粉	……………	適宜	



●作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯に1～2分つけて湯を捨て、きれいな水につけてやさしく押し洗う。水が濁らなくなるまで2～3回水を替えて押し洗いする。両手で挟んで軽く絞る。
- ② ①の高野豆腐を3等分の棒状に切り、豚肉を1枚ずつ巻いて、全体に薄く小麦粉をふる。
- ③ フライパンに②の肉巻き高野豆腐を並べて中火にかけ、4面をカリッと焼く。Aの調味料を回しかけ、汁けがなくなるまでからめる。
- ④ 青じそを敷いた器に盛る。
(一口サイズに切ると食べやすい。)

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
376	18.1	27.1	1.6

主 菜 献立名： 厚揚げのチーズ焼き

小さなおかずですが大豆製品にチーズと小魚、カルシウム食材が大集合！
おつまみ感覚で手軽に食べられます。

●材料 (2人分)

厚揚げ	……………	小1枚(140g)
	(厚みを半分切る)	
A	[マヨネーズ	…………… 大さじ1
	みそ	…………… 小さじ1
	ピザ用チーズ	…………… 大さじ2
	ちりめんじゃこ	…………… 大さじ2
	小ねぎ(小口切り)	… 適量



●作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 切った厚揚げの断面に①の調味料を塗り、チーズとちりめんじゃこを等分にのせる。アルミホイル等にのせてオーブントースターで7～8分間、チーズが溶けるまで焼く。
(魚焼きグリル中火で3分でも焼けます。)
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。

《カルシウム232mg》

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
194	11.5	14.9	1.6

主 菜 献立名： かば焼きの卵とじ

缶詰のかば焼きを甘辛いたれごと利用で味付け不要！
ごはんにのせて丼仕立てにして昼食におすすめ。

●材料 (2人分)

卵 …………… 2コ
魚のかば焼き缶 ……… 1缶(100g)
(さんま、いわしなど)
水 …………… 大さじ6(90ml)
玉ねぎ(スライス) …… 中1/2コ(100g)
小ねぎ(小口切り) …… 少量



●作り方

- ① かば焼き缶は具と煮汁を分ける。
- ② フライパンにかば焼きの煮汁と水、玉ねぎを入れて中火にかける。玉ねぎが透き通ったら、かば焼きの具を加える。
- ③ 具が温まったら溶き卵を回し入れ、ふたをしてひと煮立ちさせる。火から下ろして余熱で好みの固さに仕上げる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

●栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
207	15.4	11.7	0.9

主 菜 献立名： 豚肉とれんこんのとろみ生姜焼き

豚肉のビタミンB₁とれんこんのビタミンCで元気回復！

豚肉は粉をふってから炒めるとパサつかず、表面にとろみがついて食べやすい。

●材料 (2人分)

	豚こま切れ肉	150g
	れんこん(薄い半月切り)	100g
A	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	しょうが(すりおろす)	1/2かけ(5g)
	【おろしチューブでも良い】	
	ごま油	大さじ1
	小麦粉	小さじ1
	小ねぎ(小口切り)	適量



●作り方

- ① れんこんは切り、5分ほど水にさらす。水気を切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、フライパンを一度火から下して豚肉を重ねないように広げ入れる。全体的に小麦粉を茶こしなどでふりにかける。強火にかけて両面を1分ずつ焼く。
- ③ れんこんを加え、上下を返しながらかき混ぜながら2分ほど炒める。Aの調味料を回し入れ、とろみが出るまでからめる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
307	15.7	17.0	1.4

主菜または**副菜** 献立名： チキンときゅうりのキムチあえ

ピリ辛でご飯も進み、しっかりとしたおかずになるあえ物。
主菜にもなるくらい量は多ので、お好みで加減を。

●材料 (2人分)

- サラダチキン 1パック (120g)
(プレーンタイプ、食べやすく裂く)
- きゅうり 1本 (100g)
(縦半分の斜め薄切り)
- 白菜キムチ 100g
(ざく切り、汁けを絞る)
- ごま油 大さじ1
- 白ごま 少量



●作り方

- ① ボウルにサラダチキンときゅうり、白菜キムチを合わせる。
- ② ごま油を加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り、白ごまをふる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
150	15.1	7.2	1.8

副 菜 献立名： キャベツとあさりの蒸し煮

あさりは、生でなくても缶詰で手軽にできる！

●材料（2人分）

キャベツ（ざく切り）	…	中1/2個（400g）
あさり	……………	生200g
ベーコン（1cm薄切り）	…	1枚（18g）
玉ねぎ（薄切り）	……………	中1/4個（50g）
酒（または白ワイン）	…	大さじ2
オリーブ油	……………	小さじ1
塩	……………	少々
こしょう	……………	少々



●作り方

- ① あさりは3%の塩水に1～2時間つけて砂抜きし、よくこすり洗いする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。香りがたったら、あさりを加えて炒める。
- ③ あさりに油が回ったら、キャベツを加え、サッと炒める。塩・こしょうをふり、酒を回し入れてふたをし、弱火で5～6分あさりの口が開いてキャベツが柔らかくなるまで蒸し煮する。

（生あさりの代わりにあさりの缶詰固形量80gで代用もできる。）

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
137	6.4	5.9	1.2

副菜 献立名： のりレタスサラダ

ミネラル豊富な海藻類は少量でも毎日食卓に！

●材料（2人分）

レタス …………… 2枚（80g）
（食べやすくちぎる）
好みのドレッシング …… 大さじ1
焼きのり …………… 全形1/2枚
（食べやすくちぎる）



●作り方

- ① レタスは水気をよくきり、ちぎる。
- ② ①のレタスとドレッシングをあえる。
- ③ 器に盛り、焼きのりをちぎって散らす。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
12	0.8	0.1	0.6

デザート 献立名： 冷凍ブルーベリーのスムージー

冷凍ブルーベリーを使って手軽に！

●材料 (2人分)

冷凍ブルーベリー …… 100g
牛乳 …………… 1/2カップ
プレーンヨーグルト …… 1/2カップ
はちみつ …………… 大さじ2



●作り方

- ① 全ての材料をミキサーに入れ、全体がなめらかになるまで攪拌する。
(ミキサーがない場合は、ブルーベリーをすり棒等でつぶし、牛乳とプレーンヨーグルト、はちみつを加えて、混ぜても作れます。)

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
122	3.9	3.6	0.1

デザート 献立名： ビールゼリー

温度に関係なくとろみがつく「とろみ剤」を使って簡単にできる。
ゆるいとろみで飲みやすい。ノンアルコールの特有の甘さが気になりません。

●材料 (2人分)

ノンアルコールビール … 1缶 (350ml)
とろみ剤① …………… 1.3g (小さじ1)
(ビール液体部分用)
とろみ剤② …………… 1.0g (小さじ1弱)
(ビールの泡部分用)



●作り方

- ① ノンアルコールビールは150mlと200mlに分ける。
- ② 150mlのビールはとろみ剤①を入れ、混ぜる。グラスなどの器に入れて冷やしておく。
- ③ 200mlのビールはボールに入れて、たっぷりの氷水にあてる。とろみ剤②を加えて、泡ができるまでよく混ぜる。泡立て器で空気を含ませるように混ぜる。
- ④ ②の上に③をのせる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
13	0.2	0	0



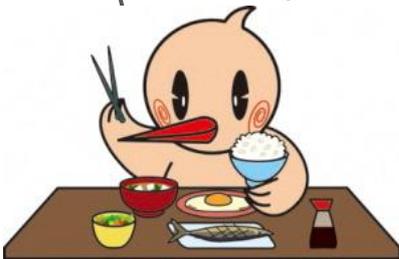
©ローズちゃん



©とまちゃん



©アッピー



©ひなちゃん



©コバトン・さいたまっち



©オケちゃん

作成：埼玉県鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会 栄養部会
*この会は鴻巣保健所・鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町
で構成する栄養士の会です

◎レシピに関する問い合わせ先：

上尾市健康増進課（東保健センターTEL 048-774-1414
西保健センターTEL048-774-1411）