



発行：山形県置賜保健所 保健企画課 健康企画担当
TEL：0238-22-3004(直通)
平成24年3月発行

あと一品欲しい時、少量を短時間で作りたい時、
材料をそろえて、混ぜて、**チン**するだけ！

① 電子レンジらくらく献立集について

平成 22 年度に実施した「置賜地域高齢者の食生活に関するアンケート調査 (65 歳以上の方対象)」の結果、「食事づくりで負担に感じること」で多かった項目として、「献立を考えること」や「料理をすること」、「買い物」「後片付け」などが挙げられました。

また、そのアンケートから、よく使用される調理器具が炊飯器・電子レンジ・フライパンであるということも分かりましたので、献立立案や調理、後片付けなどの負担軽減と、火を使わず安全に、少量を効率よく調理することによる、調理時間の短縮、熱エネルギーの節約、洗い物を減らすことを目指し『電子レンジらくらく献立集』を作成しました。日頃、調理にあまりなじみのない方にも、気軽に取り組んでいただければ幸いです。

② 電子レンジ活用の前に

1) 容器

使える容器

耐熱食器・容器、柄のない陶器、ステンレス、木の器、漆器、土鍋、金銀・赤耐熱ガラス容器など

使えない容器

絵の模様入り器、ホーロー、ガラスなど

※ほとんどの陶器は使えますが、装飾の金線・銀線などに金属粉を使ったものは火花が飛んでその部分がこげてしまいます。また、漆器は塗りかへがれてしまうため使えません。

2) 出力 (W:ワット) 数別換算

電子レンジは、機種によって出力 (W:ワット) 数が違います。使用する電子レンジの出力 (W:ワット) 数を確認してください。紹介している献立で使用している電子レンジは、出力600Wのもので、出力500Wなら加熱時間は20%増しが目安になります。

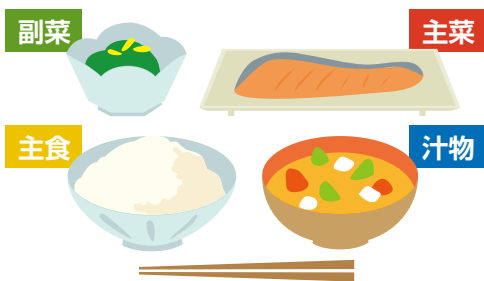
3) 加熱時間 (3 ページの『電子レンジ加熱時間の目安』参照)

ガスの加熱調理なら材料を小さく切ったほうが火の通りは早いですが、電子レンジの加熱時間は、材料の大きさには関係なく総重量で決まります。
※素材により、加熱時間は調整してください。

紹介している献立は、少量を効率よく加熱するために電子レンジを使用していますが、もちろん、コンロで煮たり、炒めたりしてもおいしくいただけます。

③ 献立の組み合わせ方について

「主食・主菜・副菜をそろえましょう」



- 主食** ごはん、パン、麺など (炭水化物豊富な食品)
- 主菜** 魚、肉、卵、豆腐・納豆などの大豆製品 (たんぱく質豊富な食品)
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ類など (ビタミン、ミネラル豊富な食品)

※具だくさんの汁物は副菜になります。乳製品、果物などは間食で補いましょう。

この献立集には、**主食、主菜、副菜**の表示があります。
バランスのとれた食事の組み合わせのために参考にしてください。

④ 電子レンジ加熱時間の目安

献立集は 600W (回転皿付き) を基準にしています。

500W	40秒	1分10秒	1分20秒	1分40秒	1分50秒	2分	2分10秒	2分20秒	3分40秒	4分50秒	6分
基準 600W	30秒	1分	1分10秒	1分20秒	1分30秒	1分40秒	1分50秒	2分	3分	4分	5分
700W	20秒	50秒	1分	1分	1分10秒	1分20秒	1分30秒	1分40秒	2分20秒	3分10秒	4分

※加熱時間はあくまでも目安です。野菜の状態に合わせて加減してください。

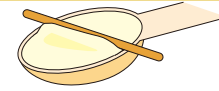
調味料の計量



大さじ 15ml



小さじ 5ml



粉類は山盛りに入れてから、表面が平らになるように、すり切ったものが1杯分です。



計量カップ 200ml

献立索引

	主な食材	献立名	主な食材	献立名	
副菜	かぼちゃ	① あずきかぼちゃ	牛肉	⑩ 肉じゃが	
		② かぼちゃ煮	豚ひき肉	⑪ 長いものそぼろ煮	
	キャベツ	③ おかか浸し	鶏肉	⑫ 照り焼き	
	こまつな	④ 煮びたし	かつお	⑬ 角煮	
	ごぼう	⑤ しょうゆ煮	さば	⑭ 竜田あげ	
	だいこん	⑥ 切干し大根煮	ぶり	⑮ さば缶と野菜のみそ煮	
	なす	⑦ 蒸しなすの和え物(3種)	おから	⑯ 照り焼き	
		⑧ なす炒り	大豆	⑰ まろやかおから	
	にんじん	⑨ 野菜のヨーグルトみそ漬け	豆腐	⑱ つぶつぶ豆カレー	
	はくさい	⑩ 五目豆		⑲ みそグラタン	
	ピーマン	⑪ 甘酢炒め	主食	⑳ 蒸し豆腐	
	海藻	⑫ 塩昆布和え		ごはん	㉑ ミルクがゆ
	きのこ	⑬ ひじき煮		パン	㉒ 卵がゆ
		⑭ なめ茸風きのこ煮		㉓ 食パンプリン	
		⑮ バター煮	★ その他	㉔ カリカリ豆	

① あずきかぼちゃ

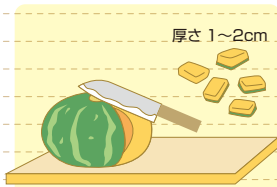
食べたい時に少量でも作れます

【材料 / 2人分】

- ・かぼちゃ 120g
- ・ゆで小豆缶 40g
- ※製品により甘さが異なるので量を加減してください
- ・塩 ひとつまみ

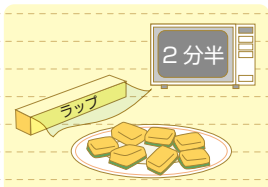


またはしょうゆ



厚さ 1~2cm

かぼちゃは厚さ 1~2cm に切る。
かたい時は、レンジ加熱してから切ると切りやすい)



耐熱容器にかぼちゃを並べる。ふんわりラップをして2分半加熱する。



塩ひとつまみ

さら

さらに

30秒

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

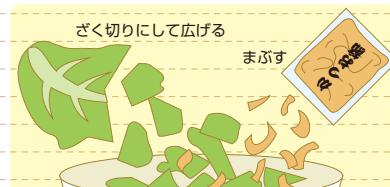
【1人分：エネルギー 100Kcal、塩分 0.4g】

③ キャベツのおかか浸し

あと一品欲しいときに

【材料 / 2人分】

- ・キャベツ 1/6個 (150g)
- ・かつおぶし 小袋 1/2 (1.5g)
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・水 小さじ 1



ざく切りにして広げる

まぶす



キャベツはざく切りにし、耐熱容器に広げかつおぶしをまぶす。



しょうゆを全体にかける

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

さら

【1人分：エネルギー 22Kcal、塩分 0.4g】

② かぼちゃ煮

煮物の定番が手軽に

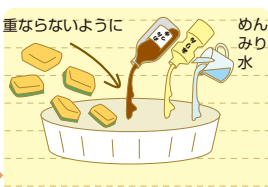
【材料 / 2人分】

- ・かぼちゃ 中1/8個 (160g)
- ・めんつゆ (2倍希釈) 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1/2
- ・水 大さじ 4 (60ml)



厚さ 1~2cm

かぼちゃは厚さ2cmに切る。



重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

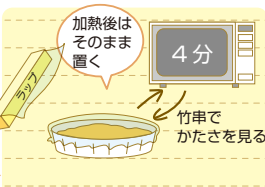
重ねないように

重ねないように

重ねないように

重ねないように

耐熱容器にかぼちゃを重ねないように並べ、めんつゆ、みりん、水を加える。



加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

加熱後はそのまま置く

ふんわりラップをして4分加熱する。竹串を刺して、まだかたいようであれば、様子を見ながら、さらに加熱する。加熱後は、あら熱がとれるまでそのまま置く。

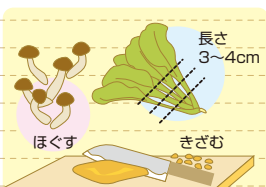
【1人分：エネルギー 100Kcal、塩分 0.8g】

④ 小松菜の煮浸し

煮物の定番が手軽に

【材料 / 2人分】

- ・小松菜 1/2束 (150g)
- ・しめじ 10g
- ・油揚げ 10g
- ・めんつゆ (2倍希釈) 小さじ 1
- ※好みで風味づけにごま油



ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

ほぐす

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

長さ 3~4cm

小松菜は洗って長さ 3~4cm に切る。しめじは石づきをとりほぐす。油揚げはきざむ。



中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

中心を空ける

耐熱容器に材料を並べ、中心を空け、ふんわりラップをして1分半加熱する。



めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

めんつゆをかけて味をなじませたら出来上がり。

【1人分：エネルギー 32Kcal、塩分 0.5g】

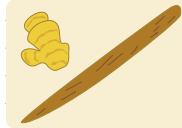
⑤ ごぼうのしょうゆ煮

冷めてもおいしい

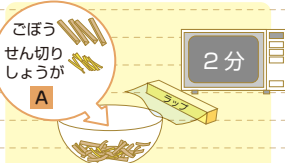
【材料/2人分】

- ・ごぼう …1/2本(80g)
- ・しょうが …薄切り2枚

- A**
- ・しょうゆ …大さじ1
 - ・砂糖 …小さじ1
 - ・ごま油 …少々



皮をこそげる
長さ3cm
縦4つ割り



耐熱容器に水を切ったごぼう、せん切りのしょうがを**A**と合わせ、ふんわりラップをして2分加熱する。



全体をよく混ぜる。
冷やして食べてもおいしい。

[1人分：エネルギー 43 Kcal、塩分 1.0g]

⑦ 蒸しなすの和え物(3種)

鮮やかななすの色が楽しめます

【材料/2人分】

- ・なす …2コ(200g)



[さば缶和え]

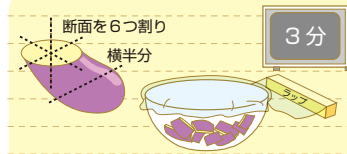
- ・さば水煮缶 …60g
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・長ねぎ ※小口切り …小さじ2

[ごまだれ和え]

- ・ごまドレッシング…大さじ2

[しょうが和え]

- ・しょうゆ …小さじ2
- ・おろししょうが …ひとつまみ



なすは長さ4~5cmに切り、断面を4~6つに割り、水につけてアクを抜く。水を切って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして3分加熱する。
*皮のかたさが気になる時は、皮をむいてから加熱する。

さば缶和え

- さば水煮缶 60g
- ねぎ小口切り 小さじ2
- しょうゆ 60g
- 小さじ2

ごまだれ和え

- ごまドレッシング 大さじ2

しょうが和え

- おろししょうが ひとつまみ
- しょうゆ 小さじ2
- ひとつまみ

なすにさば水煮缶、しょうゆ、小口切りした長ねぎを混ぜる。そうめん等にのせてもおいしく食べられます。

ごまドレッシング大さじ2を加え、よく混ぜる。

しょうゆ、おろししょうがを加え、よく混ぜる。

[1人分：エネルギー・塩分：さば缶 84Kcal・1.2g、ごまだれ 84Kcal・0.5g、しょうが 30Kcal・0.9g]

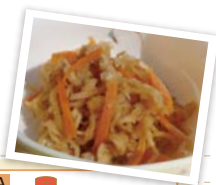
⑥ 切干し大根煮

煮物の定番が手軽に

【材料/2人分】

- ・切干し大根(乾)…20g
- ・油揚げ …1/2枚
- ・にんじん …20g

- A**
- ・めんつゆ …大さじ2 (2倍希釈)
 - ・水 …1/2カップ



切干し大根はさっと洗ったあと、水の中でよくもみ洗いし、水気をしぼる。にんじんはせん切り、油揚げは細切りにする。



耐熱容器に切干し大根と油揚げ、にんじんを入れてよく混ぜ、**A**をよくからめて平らにし、ふんわりラップをして4分加熱する。



ラップをはずし、上下を返してよく混ぜる。

[1人分：エネルギー 112Kcal、塩分 1.3g]

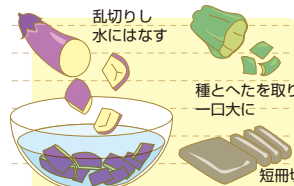
⑧ なす炒り

なす料理といえばこれ

【材料/2人分】

- ・なす …1コ(100g)
- ・ピーマン(またはしし唐)…1コ(30g)
- ・こんにゃく …50g

- A**
- ・油 …大さじ1/2
 - ・みそ …小さじ1
 - ・砂糖 …小さじ1



なすは乱切りし、水につけてアクを抜く。ピーマンは種とへたを取り、一口大に切る。(しし唐の場合は、つま楊枝で数箇所穴を開ける)こんにゃくは、短冊に切る。



耐熱容器に野菜とこんにゃくを平らに入れ、**A**をよく混ぜてかける。ふんわりラップをして3分加熱する。



ラップをはずし、上下を返してよく混ぜ、味をなじませる。お好みで、一味唐辛子などの辛味をふりかける。

[1人分：エネルギー 110Kcal、塩分 0.4g]

⑨ 野菜のヨーグルトみそ漬け

レンジでぬか漬け風



【材料/2人分】

- ・きゅうり …1本(100g)
- ・にんじん …1/3本(50g)

- ・みそ …大さじ2
- ・プレーンヨーグルト …大さじ1



お好みでかぶ等、季節の野菜



乱切り

厚さ2~3mmの半月切り

きゅうりは乱切り、にんじんは厚さ2~3mmの半月切りにする。

1分半

A 混ぜてから野菜にからめる

耐熱容器で野菜にAをからめ、ふんわりラップをして1分半加熱する。

ラップをしたまま味をなじませる

冷めるまで、ラップをしたまま味をなじませる。
※ポリ袋でつけることもできます。
(早く食べたい時はレンジで)

【1人分: エネルギー44Kcal、塩分1.5g】

⑪ 白菜の甘酢炒め

さっぱりとした酸味です



【材料/2人分】

- ・白菜 …大2枚(200g)

- ・酢 …大さじ2
- ・砂糖 …大さじ1と1/2
- ・塩 …小さじ1/2
- ・ごま油 …大さじ1/2
- ・赤唐辛子 …1/2本
- ・しょうが(せん切り)…少々



横5cm幅・縦1cm

白菜は横5cm幅に切り、縦に幅1cmに切る。

3分

A 混ぜてから全体にかけ

耐熱容器の周囲に白菜を広げ、Aをよく混ぜてから全体にかけ。ふんわりラップをして3分加熱する。

全体をよく混ぜる

ラップをする

5~6分おいて味をなじませる

ラップをはずし、上下を返してよく混ぜ、ふたたびラップをして5~6分おき、味をなじませる。

【1人分: エネルギー70Kcal、塩分0.8g】

⑩ 五目豆

食物繊維を補いたい時に

【材料/2人分】

- ・大豆水煮缶 …60g
- ・こんにゃく …50g
- ・ごぼう …25g
- ・にんじん …25g
- ・たけのこ(水煮)…25g

- ・昆布 …3cm角1枚
- ・めんつゆ(2倍希釈)…大さじ1と1/2
- ・水 …1/4カップ(50ml)



2分

1cm角にし、ペーパータオルで包み2分加熱。アクがとれる

皮をこそげて1cm角にし、水にさらす

1cm角

こんにゃくは1cm角に切り、ペーパータオルに包み、2分加熱する。ペーパータオルを除くとアクが取れる。ごぼうは皮をこそげて洗い、1cm角に切って水にさらしてざるに上げる。皮をむいたにんじん、たけのこ、昆布も1cm角に切る。

A 大豆の水煮

小皿を裏返して落としふた代わりにのせる

耐熱容器にAを入れ、切った材料と大豆の水煮を加え、小皿を落としふた代わりにのせる。

10分

全体をよく混ぜる

ふんわりラップをして10分加熱し、全体をよく混ぜる。

【1人分: エネルギー66Kcal、塩分0.8g】

⑫ ピーマンの塩昆布あえ

手軽に彩りを添えてくれます



【材料/2人分】

- ・ピーマン …2コ(70g)
- ・塩昆布(細切り)…小さじ1(5g)



縦2つ割

種をとり細切り

ピーマンは縦2つ割にして種をとり、細切りにする。

1分半

加熱したピーマンに塩昆布を加える

耐熱容器にピーマンをのせ、ふんわりラップをして1分半加熱する。塩昆布を加えてあえる。

【1人分: エネルギー10Kcal、塩分0.5g】

13 ひじき煮

煮物の定番が手軽に

【材料/2人分】

- ・ひじき(乾) …10g
(もどして60g)
- ・にんじん …1/4本(40g)
- ・ちくわ …1本(50g)

- A
- ・めんつゆ…大さじ2
(2倍希釈)
- ・水 …1/2カップ(100ml)
- ・ごま油 …小さじ1

ひじきは水でもどして



もどしたひじきは水切りし、にんじんは皮をむき厚さ2mmのいちょう切りにす。ちくわは幅3mmに切る。

※レンジを使ったひじきのもどしかた水につけてレンジで3分加熱し、そのまま5分おいて、水切りする。

A 混ぜてから回しかける

5分

ひじき、にんじん、ちくわをまぜ、耐熱容器の周囲に広げ、Aを混ぜ合わせて全体にかける。ふんわりラップをして5分加熱する。

5~6分おいて味をなじませる

全体をよく混ぜる

ラップをはずし、上下を返してよく混ぜ、ふたたびラップをして5~6分おき味をなじませる。

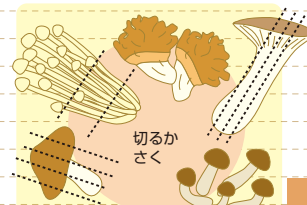
【1人分: エネルギー 70Kcal、塩分 1.5g】

15 きのこのバター煮

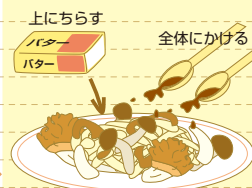
バターのかおりたっぷり

【材料/2人分】

- ・好みのきのこ …150g
(生いたけ、しめじ、エリンギ、えのき茸、まいたけなど)
- ・バター …小さじ2(8g)
- ・しょうゆ …小さじ2



きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切るか、さく。



耐熱容器に平らに並べ、バターをちぎって散らし、しょうゆを全体にかける。



ふんわりラップをして3分加熱したら、全体を混ぜ、味をなじませる。

【1人分: エネルギー 50Kcal、塩分 0.8g】

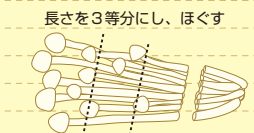
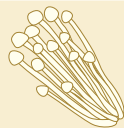
14 なめ茸風きのこ煮

あつあつごはんびったり

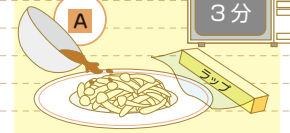
【材料/2人分】

- ・えのき茸 …1袋(100g)

- A
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒 …小さじ1
- ・砂糖 …小さじ1



えのき茸は根元を落とし、長さを3等分くらいに切り、ほぐす。



耐熱容器にきのこを広げ、Aを全体にかけ、ふんわりラップをして3分加熱する。



加熱後、全体をよく混ぜる。

【1人分: エネルギー 23Kcal、塩分 1.0g】

16 肉じゃが

ほくほくおいしい

【材料/2人分】

- ・じゃがいも …大1個(150g)
- ・にんじん …1/3本(50g)
- ・たまねぎ …1/4個(50g)
- ・牛薄切り肉 …80g

- A
- ・酒 …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1



①玉ねぎは繊維にそって薄切りに、②牛肉は幅3~4cmに切ってAをもみこむ、③にんじんは皮をむいて乱切りに、④じゃがいもは皮をむいて4~6等分に切り、水に5分くらいつける。



耐熱容器に玉ねぎを平らに並べ、牛肉をひろげて入れ、その上ににんじん、さらにじゃがいもをひろげてのせる。ふんわりラップをして5分加熱する。



ラップをはずし、じゃがいもを崩さないように上下を返してよく混ぜ、そのまま余熱で味をなじませる。

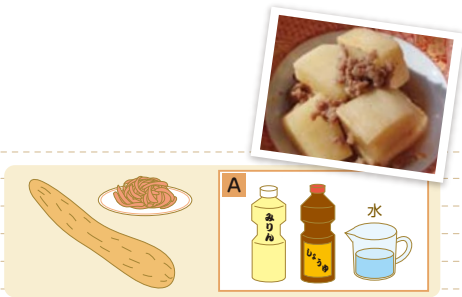
【1人分: エネルギー 216Kcal、塩分 1.4g】

17 長いものそぼろ煮

長いもの自然なとろみで食べやすい

【材料 / 2人分】

- ・長いも …8cm(200g)
- ・豚ひき肉 …40g
- ・みりん …大さじ1と1/2
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・水 …大さじ1



厚さ2cm
いちよう切り

長いものは皮をむいて、厚さ2cmのいちよう切りにする。

ひき肉とAを入れよく混ぜる

5分

肉の上に重ならないようせる

耐熱容器にひき肉とAを入れてスプーンでよく混ぜ、平らに広げて長いものを重ねないようにのせる。ふんわりラップをして5分加熱する。

スプーンで上下を返す

ラップをはずし、スプーンで上下を返してよく混ぜる。

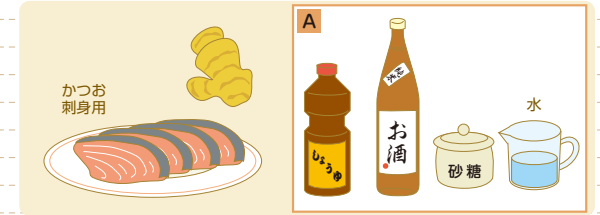
【1人分：エネルギー 145Kcal、塩分 1.3g】

19 かつおの角煮

お刺身が余ったら

【材料 / 2人分】

- ・かつお(刺身用) …160g
- ・しょうが(せん切り) …1/2 かけ分
- ・しょうゆ …大さじ2
- ・酒 …大さじ1と1/2
- ・砂糖 …大さじ1と1/2
- ・水 …大さじ1と1/2



しょうゆ …大さじ2

酒 …大さじ1と1/2

砂糖 …大さじ1と1/2

水 …大さじ1と1/2

かつおは2cm角重ならないように入れる

3分

あく汁は捨てる

水1カップ

かつおは2cm角に切る。耐熱容器に平らに入れて分量外の水1カップを加え、ふんわりラップをして3分加熱する。かつおの表面が白っぽくなり、あく汁が出たら捨てる。

混ぜてからかける

3分

再びかつおを平らにしてしょうがを全体に散らし、Aを混ぜ合わせてかける。ふんわりラップをして3分加熱する。

身を崩さないよう注意する

身を崩さないように静かに上下を返し、味をなじませる。

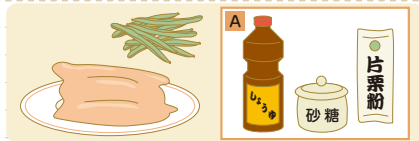
【1人分：エネルギー 128Kcal、塩分 1.8g】

18 鶏肉の照り焼き

煮汁でおいしそうな照りに

【材料 / 2人分】

- ・鶏もも肉 …1枚(160g)
- ・さやいんげん …10本(60g)
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1/2
- ・片栗粉 …小さじ1/4



筋を切り2等分

へたをとる

鶏肉は白い筋をとるところ切り、2等分する。さやいんげんはへたを取る。

Aを混ぜ合わせてかける

5分

耐熱容器に鶏肉の皮を下に向けて並べ、中央にさやいんげんを置く。Aを混ぜ合わせて鶏肉にかける。ふんわりラップをして5分加熱する。

鶏肉を何度も返し照り・味をつける

ラップをはずし、鶏肉を何度も返して照りがつくまで調味料をからめる。

【1人分：エネルギー 236Kcal、塩分 1.4g】

20 さばの竜田あげ

レンジで揚げ物風に

【材料 / 2人分】

- ・さば(三枚おろし) …小1/4尾(100g)
- ・片栗粉 …大さじ1
- ・サラダ油 …大さじ1/2
- ・だいこんおろし …適宜
- ・おろししょうが …適宜
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・おろし …1/2かけ分
- ・しょうが



そぎ切り

ペーパータオルで拭き、片栗粉をまぶす

10分おく

さばは4~6つのそぎ切りにし、Aをからめ10分置く。さばの汁気をペーパータオルで拭き、片栗粉をうまくまぶす。

皮を上、身の厚い方を外側

4分

油を均等にかけ

ラップなし

さばは、皮を上、身の厚い方を外側に向けて並べ、サラダ油を均等にふりかける。ラップなしで4分加熱する。

ペーパータオルで油をふきとる

加熱後、ペーパータオルで軽く油を拭き、皿に盛りつけ、大根おろしとおろししょうがを添える。

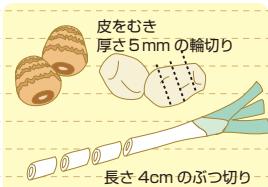
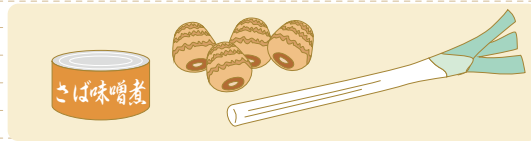
【1人分：エネルギー 146Kcal、塩分 1.1g】

21 さば缶と野菜のみそ煮

さば缶アレンジメニュー

【材料 / 2人分】

- ・さば味噌煮缶 …1缶(150g)
- ・里芋 …中4コ(250g)
- ・長ねぎ …1/2本(50g)



皮をむき
厚さ5mmの輪切り
長さ4cmのぶつ切り
里芋は皮をむき、厚さ5mmの輪切りにし、長ねぎは、長さ4cmのぶつ切りにしておく。



耐熱容器に切った野菜と、さば味噌煮缶を汁ごと入れ、ふんわりラップをして5分加熱する。



味をなじませる
ラップをはずして全体をまぜ、味をなじませる。

【1人分：エネルギー 217Kcal、塩分 0.8g】

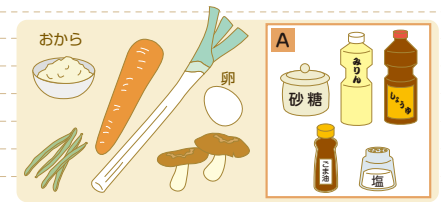
23 まろやかおから

彩り豊かなおからです

【材料 / 2人分】

- ・おから …70g
- ・さやいんげん …40g
- ・にんじん …40g
- ・長ねぎ …1/2本(50g)
- ・しいたけ …2個(30g)
- ・卵 …1個

- A
- ・砂糖 …小さじ2
 - ・みりん …小さじ2
 - ・しょうゆ …小さじ2
 - ・ごま油 …小さじ1
 - ・塩 …少々



幅1cmの小口切り
3~4cmの細切り
石づきをとり薄切り
いんげん、ねぎは幅1cmの小口切り、にんじんは長さ3~4cmの細切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。



耐熱容器に①おからをほぐし入れ、②切った野菜を並べて③Aを回しかける。ふんわりラップをして5分加熱する。



ラップをはずし、溶き卵を入れてスプーンでよく混ぜ、ふたたびラップをかけて1分加熱して卵に熱を通す。

【1人分：エネルギー 147Kcal、塩分 1.2g】

22 ぶりの照り焼き

やわらかい仕上がります

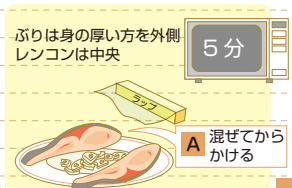
【材料 / 2人分】

- ・ぶり(切り身) …2切れ(160g)
- ・れんこん …1/2節(100g)

- A
- ・しょうゆ …大さじ2
 - ・酒 …大さじ1
 - ・砂糖 …大さじ1
 - ・片栗粉 …ひとつまみ



レンコンは、皮をむいて4つ割りにし、厚さ5mmに切り、水につけアクを抜く。



ぶりは身の厚い方を外側にレンコンは中央に入れてAをかけ、ふんわりラップをして5分加熱する。



身を崩さないようにして煮汁をかけ、照りをつける。

【1人分：エネルギー 274Kcal、塩分 1.9g】

24 つぶつぶ豆カレー

大豆たっぷり お腹も大満足

【材料 / 2人分】

- ・大豆水煮缶 …60g
- ・豚ひき肉 …50g
- ・玉ねぎ …50g
- ・なす …50g
- ・にんじん …25g
- ・セロリ …25g
- ・カレールー …30g
- ・ケチャップ …大さじ1/2
- ・水 …1カップ(200ml)
- ・ごはん …300g



野菜は大豆の大きさに揃えて切る。(なすは切ったら水につけてアクを抜き、水気を切っておく)



耐熱容器に野菜と大豆を混ぜて入れ、ひき肉と刻んだカレールー、ケチャップ、水を加える。ふんわりラップをして3分加熱する。



一度ラップをはずしてよくかき混ぜ、ふたたびラップをかけて1分加熱する。ごはんとともに皿に盛り付ける。

【1人分：エネルギー 450Kcal、塩分 1.9g】

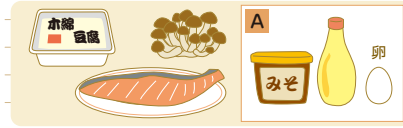
25 豆腐のみそグラタン

みそとマヨネーズのソースです

【材料 / 2人分】

- ・木綿豆腐 …1/2丁 (200g)
- ・鮭 …1切れ (80g)
- ・しめじ …1/4袋

- ・みそ …大さじ1
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・卵 …1/3個分



食べやすい大きさに切る
豆腐は、食べやすい大きさに切り、容器にあわせて切っておく。鮭は、一口大にそぎ切り、しめじは根元を切り落としてほぐしておく。

豆腐、さけ、しめじの順番
A よく混ぜ合わせ上からかける

4分
ラップなし

ラップをかけずに、4分加熱する。

【1人分：エネルギー 250Kcal、塩分 1.3g】

27 ミルクかゆ

牛乳たっぷりコクのあるおかゆです

【材料 / 1人分】

- ・ごはん …茶碗1杯(160g)
- ・牛乳 …1カップ(200ml)
- ・ベーコン …1/2枚
- ・しいたけ …1枚
- ・粉チーズ …大さじ1
- ・サラダ油 …大さじ1 (オリーブオイルでも可)
- ・塩、こしょう …適宜



細かく切る
ベーコンは細かく切り、しいたけは石づきをとり薄切りにしておく。

①ごはん、牛乳を入れる
耐熱容器に①ごはんとも牛乳を入れ、スプーンなどでご飯の固まりをほぐす。

②上に入れる
②ベーコン、しいたけ、粉チーズを入れ、③サラダ油かオリーブ油をかける。

④油を上からかける
全体をよく混ぜ、ふんわりラップをして、4分加熱する。塩、こしょうで味を整え、さらに1分加熱する。とろみが足りない場合は、再加熱する。

4分
混ぜてからレンジ

とろみが足りない時は、さらに加熱

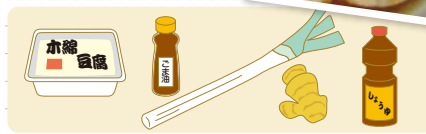
【1人分：エネルギー 576Kcal、塩分 1.1g】

26 蒸し豆腐

食欲がない時でも温まる一品

【材料 / 2人分】

- ・木綿豆腐 …2/3丁(200g)
- ・ごま油 …小さじ1
- ・長ねぎ …少々 (小口切り)
- ・おろししょうが …少々
- ・しょうゆ …小さじ2



スプーンですくって
豆腐はスプーンですくって耐熱容器に入れ、ごま油をまわしかける。

2分半
ふんわりラップをして2分半加熱する。

ねぎ、おろししょうが、しょうゆ
ラップをはずして長ねぎ、しょうが、しょうゆをかける。

●トッピングを変えて、味に変化を
・梅干 かつおぶし
・塩こぶ すりごま

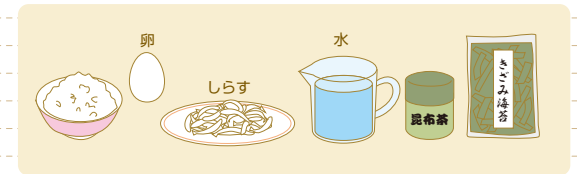
【1人分：エネルギー 96Kcal、塩分 0.9g】

28 卵がゆ

昆布茶のだしが効いています

【材料 / 1人分】

- ・ごはん …茶碗1杯(160g)
- ・水 …1カップ(200ml)
- ・昆布茶(顆粒) …小さじ1/4
- ・卵 …1/2コ
- ・しらす …大さじ1
- ・きざみ海苔



①ごはん、水、昆布茶を入れる
耐熱容器に①ごはんとも水と昆布茶を入れ、スプーンなどでごはんの固まりをほぐす。

②溶いた卵としらすを加える
②溶いた卵としらすを加える。

5分
混ぜてからレンジ

食べる時にきざみ海苔をかける
とろみが足りない時は、さらに加熱

全体をよく混ぜ、ふんわりラップをして、5分加熱する。とろみが足りない場合は、再加熱する。最後に、きざみ海苔をかける。

【1人分：エネルギー 320Kcal、塩分 0.9g】

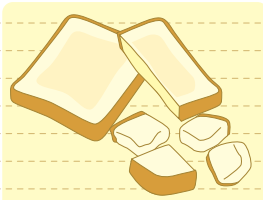
29 食パンプリン

パンがしっとり

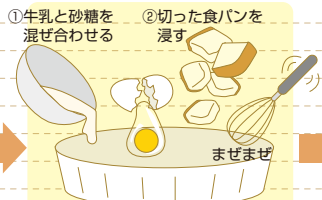


【材料 / 2人分】

- ・食パン8枚切り …2枚
- ・卵 …1コ
- ・牛乳 …1カップ(200ml)
- ・砂糖 …大さじ2
- ・好みのジャム …大さじ2



食パンは、食べやすい大きさに切る。(大きく切ればフレンチトースト風)



①牛乳と砂糖を混ぜ合わせる

②切った食パンを浸す

まぜまぜ

耐熱容器で卵を溶き、①牛乳、砂糖とともに混ぜ合わせ、②切った食パンを浸す。



3分

加熱後好みでジャムをのせる

ふんわりラップをして3分加熱する。好みでジャムをのせる。

【1人分：エネルギー 280Kcal、塩分 0.8g】

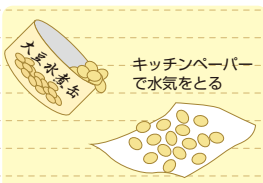
30 カリカリ豆

ショリショリ食感の豆菓子です



【材料 / 2人分】

- ・大豆水煮缶 …1/4カップ(約50g)
- ・青のり …小さじ1/2
- ・ごま油 …少々
- ・塩 …少々



キッチンペーパーで水気をとる

大豆はキッチンペーパーで軽く水気をとる。



上にふりかける

耐熱容器に豆をひろげ、青のり、ごま油、塩をふりかける。



5分

ラップなし

あら熱がとれるとカリカリに

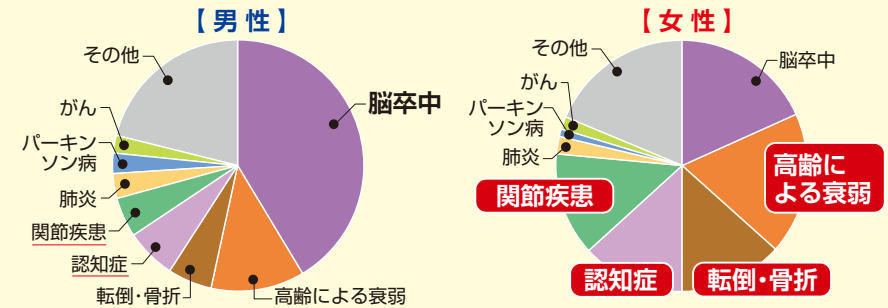
ラップをしなくて5分加熱する。あら熱がとれるとカリカリになる。
※好みでちりめんじゃこを加えてもおいしい。

【1人分：エネルギー 44Kcal、塩分 0.3g】

「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へ

介護が必要となった原因 (65歳以上)

※出典「H13.国民生活基礎調査」より



男性と女性で原因は異なります。中でも女性に多い、

「高齢による衰弱」、「転倒・骨折」、「認知症」、「関節疾患」

等は、特に食生活の偏りにより全身機能低下の影響が大きいといわれる項目です。

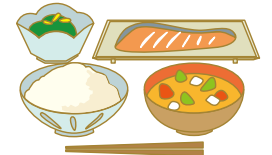
バランス点検表を活用した健康づくり

毎日食べよう
10種の食品群

毎日の食事は健康で充実した生活を送るために欠かせない大切なものです。特に高齢期は「たくさん食べる」のではなく「まんべんなく食べる」という意識を持つことが大切です。そこで、

①主食・主菜・副菜がそろっているか確認

②下のバランス点検表で食べた食品の点検をしてみましょう。



数日記録すると、どの食品にかたよって食べているかが分ります。

1日のうちで1回でも食べたものは1点、食べなかったものは0点として計算します。
10項目のうちあなたはいくつ食べましたか？

肉	魚	卵	大豆	野菜類	海藻	イモ	乳製品	果物	油脂類	合計
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

※「東京都老人総合研究所」より

●あなたの今日の点数は？

判定	点数	説明
😊	9～10点	理想的な食事内容です。その調子で毎日まんべんなく食べましょう。
😐	4～8点	足りなかった食品群を補えるよう、毎日の食事内容を工夫してみましょう。
😞	1～3点	食生活がかたよっているようです。いろいろな食品を食べるよう心がけましょう。

