# 在宅療養レシピ　NO13

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## 白菜と肉団子の中華スープ

【1人前あたり】
エネルギー…121kcal
たんぱく質…7.4g
食塩相当量…2.5g

【レシピのポイント】

・白菜は繊維を短く切り、３０分加熱でとろとろの食感になります。
・ひき肉団子なので、ふわふわな肉が食べられます。
・スープにとろみを付けて旨味の出たスープも美味しいです。

【材　料】（1人前）

・白菜　30ｇ　・しめじ10ｇ
・人参　10ｇ　・中華顆粒4ｇ
・水　200ｇ

A
・豚ひき　30ｇ・葱　5ｇ
・塩　0.2ｇ
・全卵　5ｇ　・調理酒　1ｇ
・おろし生姜2ｇ・片栗粉　適量
・白ごま　1ｇ・胡椒　適量
・片栗粉　1ｇ　・水　2.5ｇ
・塩　0.1ｇ

盛付写真

【作り方】

1．白菜は繊維をきる細切りにする 。
2．人参は千切り、しめじは石づきを除き小さく切る。
3．葱はみじん切りにする。
4．Aの材料：ひき肉、葱、おろし生姜、卵、片栗粉、水、 塩を加えてよく練る。
5．4の肉団子を中華だしで煮て、取り出しておく。
6．5に野菜を入れ柔らかくなるまで加熱する。
7．肉団子を戻し、味を整えとろみを付ける。

# 在宅療養レシピ　NO14

UDF
アレンジ

食形態区分
歯ぐきでつぶせる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## 鮭と野菜の温玉うどん

【1人前あたり】

| | | |
|---|---|---|
| エネルギー… | 396 | kcal |
| たんぱく質… | 18.7 | g |
| 食塩相当量… | 3.1 | g |

【材　料】（1人前）

・ﾕﾆﾊﾞｰｻﾙﾃﾞｻﾞｲﾝﾌｰﾄﾞ：ｷｭｰﾋﾟｰ
（鮭と野菜のかきたま）
（歯ぐきでつぶせる）1P
・ゆでうどん　1P（200g）
・濃縮つゆ　大さじ1
・水　250ｃｃ
・温泉卵　1個
・絹ごし豆腐　/6丁（50g）

【レシピのポイント】

・市販に販売されている、歯ぐきでつぶせるﾕﾆﾊﾞｰｻﾙﾃﾞｻﾞｲﾝﾌｰﾄﾞをアレンジして簡単に栄養摂取できる。
・一品で、エネルギーとたんぱく質が摂取できる。

盛付写真

【作り方】

1．ゆでうどんに水250ｃｃ入れて鍋でうどんが軟らかくなるまで煮る。
2．1に濃縮つゆを入れて、煮る。
3．ﾕﾆﾊﾞｰｻﾙﾃﾞｻﾞｲﾝﾌｰﾄﾞの鮭と野菜のかきたまにカットした絹ごし豆腐を入れてレンジで500ｗ30秒、600ｗ20秒加熱する。
4．器にうどんを盛り付け、うどんの上に豆腐入りの鮭と野菜のかきたまをかける。さらに、温泉卵をのせれば出来上がり。

# 在宅療養レシピ　NO15

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## 鮭フレークと玉子の2色丼

【1人前あたり】
エネルギー…　420kcal
たんぱく質…　12.5g
食塩相当量…　1.5g

【レシピのポイント】

・しっとりさせるため鮭フレークにごま油を、ふんわりせせるために炒りたまごにマヨネーズを入れます。
・エネルギーアップにもなります。

【材　料】（1人前）

・ご飯　150ｇ(ごはん茶碗1杯)
・鮭フレーク　15ｇ
・ゴマ油　小さじ1/2
・すし酢　大さじ1
・たまご　1個
・マヨネーズ　小さじ1
・油　小さじ1/2

盛付写真

【作り方】

1　たまごを溶いてマヨネーズを入れ、フライパンに油をひき炒り卵を作ります。
2　鮭フレークにごま油を混ぜしっとりさせておく。
3　ご飯にとすし酢を入れて混ぜ合わせる。
4　3の上に1と2をのせて出来上がり。

# 在宅療養レシピ　NO16

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## 里芋サラダ

【1人前あたり】

| | |
|---|---|
| エネルギー… | 109kcal |
| たんぱく質… | 4.0g |
| 食塩相当量… | 0.9g |

【材　料】（1人前）

| | |
|---|---|
| ・里芋 | 45ｇ |
| ・貝割れ大根 | 3ｇ |
| ・カニカマ | 7g |
| ・チーズ | 10ｇ |
| ・マヨネーズ | 6g |
| ・塩 | 0.3ｇ |
| ・こしょう | 少々 |

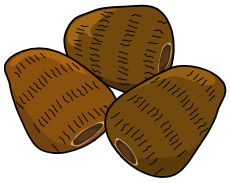
【レシピのポイント】

・上市産の里芋を使用
・チーズやマヨネーズを使用する事でエネルギー・たんぱく質がUP
・里芋の替わりにじゃが芋やさつま芋でも変更可能です。
・具材も好みで変更可能です。

盛付写真

【作り方】

1．里芋の皮をむきやわらかくなるまで茹でる。やわらかくなったらつぶす。
2．貝割れ大根、カニカマ、チーズを食べやすい大きさに切る。
3．ボールに里芋、具材、調味料を加えよく混ぜる。



# 在宅療養レシピ　NO17

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## 野菜のあんかけ

【1人前あたり】
エネルギー…30 kcal
たんぱく質…0.6 g
食塩相当量…0.7 g

【材　料】（1人前）

・大根 70g
ーあんー
〇だし汁 50cc
〇しょうゆ 5
〇砂糖 1
・水溶き片栗粉

※だし汁は顆粒だしの素で代用可能

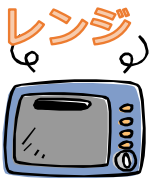
【レシピのポイント】

・電子レンジを併用するため簡単に出来る
・色んな食材での代用可能
・中華味やコンソメ味など、あんの味をアレンジできます。
・肉、魚、豆腐、卵と組み合わせて、いろんなあんかけレシピにできます。

盛付写真

【作り方】

1．野菜は食べやすいサイズに切り電子レンジで3～4分加熱する
（加熱時間は材料により前後します）
2．〇を電子レンジで加熱し、水溶き片栗粉を入れてさらに加熱する
3．１に2をかけて出来上がり



# 在宅療養レシピ　NO18

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## 野菜のクリーム煮

【1人前あたり】
エネルギー…193 kcal
たんぱく質…5.8 g
食塩相当量…1.4 g

【材　料】（1人前）

・じゃがいも 中1／2個
・人参 15 g
・たまねぎ 20～30g
・牛乳 100cc
・クリームスープの素 1袋
・コショウ

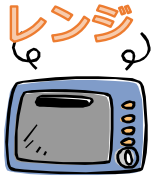
【レシピのポイント】

・電子レンジを併用するため簡単に出来る
・色んな野菜での代用ができます。
・材料を増やせば主菜にもなります。

盛付写真

【作り方】

1．野菜は2cm角くらいに切り電子レンジで3～4分加熱する
（加熱時間は材料により前後します）
2．鍋で牛乳を温め、クリームスープの素を入れまぜる
3．2に1を入れ2～3分かき混ぜれば完成



# 在宅療養レシピ　NO19

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## レンジでリゾット

【1人前あたり】
エネルギー…　373kcal
たんぱく質…　13.7g
食塩相当量…　1.8g

【材　料】（1人前）

・ごはん　100ｇ
・コーンスープの素　1P
・ツナ缶水煮　15ｇ
・冷凍ほうれん草　15ｇ
・スライスチーズ　1枚
・牛乳　100ｃｃ
（材料が浸る程度）

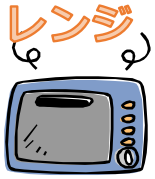
【レシピのポイント】

・コーンスープの素とチーズで味付け不要。
・材料は増減して、自分の好きな味に簡単に調整できます。
・ツナ缶や冷凍ほうれん草は、火が通りやすい他のものでも代用OK!

盛付写真

【作り方】

1．耐熱皿に、材料の上から順番に入れる。
2．ラップをし、電子レンジの600Wで1分30秒～2分ほど様子を見ながら加熱する。チーズが溶けたら出来上がり。



# 在宅療養レシピ　NO20

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## チキン南蛮風

【1人前あたり】
エネルギー…300kcal
たんぱく質…25g
食塩相当量…1.4g

【レシピのポイント】

・肉は市販のチキンナゲットで代用できます。
・作り置きや冷凍もできます。

【材　料】（3人前）

A
・鶏挽肉　　300g
・卵M　1個
・小麦粉18g･片栗粉3g
・料理酒 5g・醤油　6g
・塩　0.3g・こしょう少々

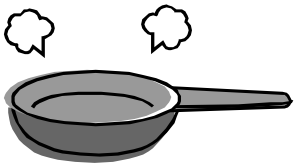
南蛮酢
砂糖　3ｇ
醤油　6ｇ
酢　6g

タルタルソース（市販）　15g

盛付写真

【作り方】

1．A　の材料を混ぜあわせ、成形し、フライパンで蒸し焼きする。
2．南蛮酢の調味料を耐熱容器に入れレンジでチンし酸味をとばす
3．１で焼きあがったチキンを２に浸し、タルタルソースをかける。いろどりで野菜を付け合せる。



# 在宅療養レシピ　NO21

**食形態区分**
**歯ぐきでつぶせる**

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## 卵豆腐のカニカマあん

【1人前あたり】
エネルギー…　85kcal
たんぱく質…　8.2g
食塩相当量…　1.0g

【レシピのポイント】

・市販の卵豆腐とカニ風味かまぼこで簡単に作れます。

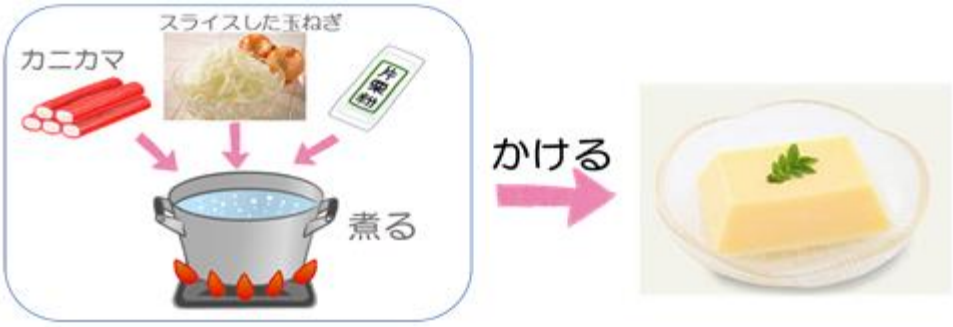
【材　料】（１人前）

・卵豆腐　1パック(65ｇ)
・カニ風味かまぼこ　3本
・玉ねぎ　２５ｇ(1/２)
・だしつゆ　２ｇ
・片栗粉　２ｇ
・水　６０ｃｃ
・葉ねぎ　少々

盛付写真

【作り方】

１．カニ風味かまぼことスライスした玉ねぎを煮る。
２．１に味をつけて、片栗粉を加えとろみをつける。
３．皿に卵豆腐を盛り、２のカニカマあんをかける。
４．葉ねぎを少々飾る。
　＊卵豆腐は加熱してもそのままでも良いです。



# 在宅療養レシピ　NO22

ベビーフード
アレンジ

食形態区分
歯ぐきでつぶせる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## はんぺんの中華あんかけ

【1人前あたり】
エネルギー…８２kcal
たんぱく質…７．０g
食塩相当量…　１．１g

【レシピのポイント】

・市販のベビーフートを活用
　ベビーフードに具を追加して
　**大人向けおかずに変身！**
・具の味が淡白な場合は、オイスターソースでコクをアップ！

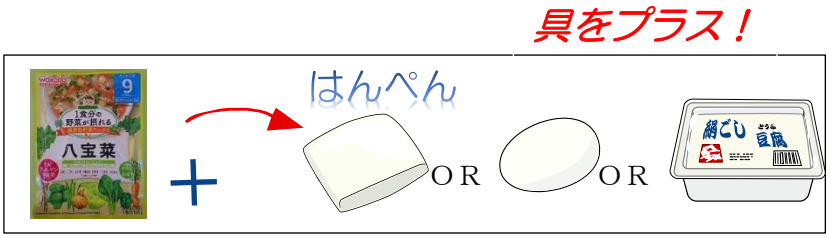
【材　料】（１人前）

・八宝菜（ベビーフード）１袋
・はんぺん　　1/2枚（４0g）
・ごま油・・・・小さじ1/3
・ラー油・・・少々
・かたくり粉・・・・小さじ1/2

＊好みでゆでた野菜を加えてもよいです

盛付写真

【作り方】




1．レトルトの中身を耐熱容器に入れて、レンジで温め、
　水溶き片栗粉を加えよくかき混ぜます。
2．１にフォークなどで食べやすくつぶしたはんぺんを加え、レンジで再度温め、よくかき混ぜます。仕上げにごま油、ラー油（好みで）を加えて風味を出します。
3．茹でた青菜やブロッコリーなどを加えると、彩がよくなります。

アレンジポイント

☆はんぺんの代りに、豆腐や白身魚、温泉卵などを使ってもよいでしょう。
☆はんぺんは塩分が多いので、味付けはいりませんが、その他の材料の場合は、塩分、コクを足すために、オイスターソース小さじ1杯を加えてみましょう。

# 在宅療養レシピ　NO23

ベビーフード
アレンジ

食形態区分
歯ぐきでつぶせる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

## ちょこっとカレー

【1人前あたり】
エネルギー…１０１kcal
たんぱく質…　３．０ｇ
食塩相当量…　１．４ｇ

【レシピのポイント】

・市販のベビーフードを活用
ベビーフードに***ちょこっと追加***で大人向けにアレンジ！
・辛さはカレールーで調節して下さい。

【材　料】（１人前）
・肉じゃが（ベビーフード）１袋
・カレールー　1/2皿分（10g）
・スキムミルク　小さじ2（４ｇ）
・水　大さじ４（６0cc）
⇒スキムミルクの代わりに牛乳もOK

＊好みでゆでた野菜を加えてもよいです

盛付写真

【作り方】レンジ

１．レトルトの中身を耐熱容器に入れて、レンジで温め、
　カレールーを加えしばらく放置し、よくかき混ぜます。
２．１に水で溶いたスキムミルクを加え、レンジで再度温め、よくかき混ぜます（加熱状況をみながら、2回程度繰り返します）

アレンジポイント

カレールウをホワイトルウにすれば、シチューになります！