

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

かぼちゃぷりん

【1人前あたり】

エネルギー…125kcal  
たんぱく質…3.4g  
食塩相当量…0.1g

【材 料】（約15cmの流し缶1つ）

- ・ 南瓜（皮なし2cm角カット） 250g
- ・ 卵 2個
- ・ 砂糖 50g
- ・ 牛乳（沸騰直前まで加熱） 200ml
- ・ 生クリーム 100ml
- ・ ラム酒 大さじ1
  
- ・ 黒蜜 適量
- ・ きなこ 適量

【レシピのポイント】

- ・ ラムの香り漂う大人プリン  
黒蜜きなこは懐かしい駄菓子の  
ような…
- ・ 特殊な器具は不要  
ただし裏ごしには少々根気が  
必要....

盛付写真



【作り方】

1. 南瓜をレンジで柔らかくなるまでチン（5分程）し裏ごして、生クリームを加え、滑らかになるまで混ぜる
2. 卵と砂糖を先に混ぜ→牛乳（少量ずつ）→ラム酒の順に加え混ぜる  
これを①に茶こしを通しながら注ぎ、均一になるように混ぜ合わせる
3. ②を耐熱容器に注ぎ、オーブン160℃湯煎で30～40分蒸し焼き  
粗熱がとれてから冷蔵庫で十分冷やす
4. 黒蜜きなこをかける ※きなこを黒蜜に混ぜ込む方が飲み込みやすい

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

石垣豆腐

【1人前あたり】

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー… | 66kcal |
| たんぱく質… | 3.7g   |
| 食塩相当量… | 0.7g   |

【レシピのポイント】

- ・喉ごしよく、歯が無い方でも食べやすい。
- ・好みで他の具材をプラスして調理することも8できます。

【材 料】 (1人前)

- ・南瓜 25 g
- ・卵 25 g
- ・白だし 2.5 g
- ・砂糖 0.8 g
- ・塩 0.2 g
- ・水 60 c c

★お好みで葱や三つ葉を上から飾ると彩りが良い。

盛付写真



【作り方】

1. 南瓜の皮をむきさいの目に切り、電子レンジで温め、柔らかくする。
2. ボールに卵を割り、調味料を加えて混ぜる。
3. 耐熱容器に南瓜を入れ、卵液を上から流し入れ、かるくラップをし、電子レンジで600W2分～3分温める。

※レンジをかける時間は、調整して下さい。



【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

### サバ缶でラタトゥイユ

#### 【1人前あたり】

エネルギー…200 kcal  
たんぱく質…10.2 g  
食塩相当量…2.1 g

#### 【材 料】 (2人前)

- ・ なす4個
- ・ たまねぎ1/2個
- ・ トマト2個  
(トマト缶1個で代用可能)
- ・ サバ水煮缶  
(味噌煮缶でもOK!)
- ・ 油
- ・ すりおろしにんにく
- ・ コンソメ
- ・ こしょう

#### 【レシピのポイント】

- ・ よく煮ることでトロトロに、つぶせば嚙まずに食べられます。
- ・ パスタ、そうめん、魚のソース、グラタンなど応用がきき保存もできます。
- ・ 在庫の野菜でも作れますね。

#### 盛付写真



#### 【作り方】

1. 野菜は2cm角くらいに切る
2. フライパンに油とすりおろしにんにくを入れて加熱し、なす・たまねぎ・トマト・コンソメを入れて蓋をして弱火～中火で20分煮る
3. ②にサバ缶を入れて混ぜて5分煮る



【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

バナナのジェラート

【1人前あたり】  
 エネルギー… 288 kcal  
 たんぱく質… 8.5 g  
 食塩相当量… 0.02 g

【レシピのポイント】

- ・違う味のドリンクタイプの補助栄養剤や、好きな果物に変更して作ってもOK
- ・生クリームがない場合は牛乳・バター各大さじ1をあたためたもので代用できます

【材 料】（1人前）

- ・森永 クリミール バナナ味 1本 (125ml)
- ・バナナ 1/2本
- ・生クリーム 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1



【作り方】

1. ジッパー付フリーザーバッグにバナナと砂糖を入れ、手をつぶしながら混ぜる
2. 1にクリミールと生クリームを加えよく混ぜ、空気を抜いて冷凍庫へ入れる
3. 時々冷凍庫から取り出して手でもみ、シャーベット状に固まったら器に盛り付ける

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

卵の花煮ハンバーグ

【1人前あたり】

エネルギー… 287kcal  
たんぱく質… 37.6g  
食塩相当量… 0.8g

【レシピのポイント】

- ・市販品の卵の花炒り煮を使用するので下味等は特に必要ありません。
- ・つなぎとエネルギーアップ兼ねてマヨネーズを入れてあります。

【材 料】 (2人前)

- ・卵の花炒り煮(市販品) 100g
- ・鶏ひき肉 150g
- ・たまご 1/2個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・油 少々
- ・ポン酢やケチャップなど

盛付写真



【作り方】

1. 卵の花煮・鶏ひき肉・溶きたまご・マヨネーズを全部ボールに入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
2. 2等分し小判型に成形する。
3. フライパンに油をひき中まで火が通るまで蒸し焼きにする。

★ 卵の花煮に味がついているので味付けしていません。  
好みでポン酢などをかけて下さい。

★ 卵の花煮の中の具を包丁などで細かくして混ぜればコード3  
(舌でつぶせる) になります。

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

車麩のマーボー煮

【1人前あたり】

エネルギー… 170kcal  
たんぱく質… 12g  
食塩相当量… 1.6g

【レシピのポイント】

- ・施設で**人気の**簡単メニューです。
- ・丼にするとさらに食べやすくなります。

【材 料】 (1人前)

- ・車麩 15g (2個)
  - ・豚ひき肉 30g
  - ・葱 25g ・椎茸 15g
  - ・枝豆3g ・おろし生姜1g
  - ・ごま油 適量
  - ・水溶き片栗粉 適量
- A
- ・味噌 8g ・しょうゆ1g
  - ・中華だし1g ・砂糖 2g
  - ・酒 3g ・水 1カップ

盛付写真



【作り方】

1. 車麩を戻し、食べやすい大きさに切る
2. 葱・椎茸をみじん切りにする
3. 調味液(A)を合わせておく
4. フライパンにごま油を入れ、おろし生姜、豚ひき肉を炒める
5. 葱、椎茸を加え炒める
6. 調味液 A と車麩を加え煮込む
7. 水溶き片栗粉でとろみを付ける
8. 皿に盛りゆで枝豆を飾る