在宅療養レシピ　NO24

食形態区分
容易にかめる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

ほうれん草の和え物

【1人前あたり】
エネルギー…　41　kcal
たんぱく質…　4.3　g
食塩相当量…　0.5　g

【材　料】（1人前）

- ほうれん草（生）　45g
- 鯖味付き缶詰め　15g
- （しょうゆ　2g）

【レシピのポイント】

・栄養価の高い鯖の味付き缶詰めを利用して手軽に作れます。
・鯖の缶詰めとほうれん草と合わせることによって鯖の臭みを感じにくくなります。

盛付写真

【作り方】

1．２ｃｍ幅に切ったほうれん草を塩茹でする。
2．茹でたほうれん草と鯖の味付き缶詰めを合わせる。
（味が薄いようならしょうゆを足す。）

在宅療養レシピ　NO25

食形態区分
容易にかめる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

わかめとしらすの白和え

【1人前あたり】

エネルギー…	96kcal
たんぱく質…	5.4g
食塩相当量…	1.0g

【材　料】（1人前）

・乾燥わかめ	2ｇ
・しらす干し	10ｇ
・人参	5ｇ
・木綿豆腐	50ｇ
・練りごま	小さじ1
・みそ	小さじ1
・砂糖	小さじ1

【レシピのポイント】

・豆腐で栄養満点！
・白和えの豆腐をフードプロセッサーにかけ滑らかな食感に。
・和え物にすることでばらつきやすい材料も食べやすくなります。

盛付写真

【作り方】

1．木綿豆腐はペーパータオルなどでつつみ、水気をきる。
2．わかめは戻し細かく切り、しらすと湯通し水気をきる。
3．人参を千切りにし柔らかくゆでる。
4．フードプロセッサーに豆腐、練りごま、みそ、砂糖を加え、マヨネーズ状になるまで滑らかにする。
5．わかめ、しらす、人参と４を和える。

在宅療養レシピ　NO26

食形態区分
容易にかめる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

鶏肉と大豆の豆乳スープ

【1人前あたり】
エネルギー…　164　kcal
たんぱく質…　19.7　g
食塩相当量…　1.3　g

【材　料】（1人前）

・鶏ムネ肉（皮なし）　50g
・玉ねぎ　50g
・ゆで大豆　20g
・調整豆乳/水100cc/100cc
・味噌（こし）　6g
・塩　少々
・本だし　少々
・粉パセリ　少々

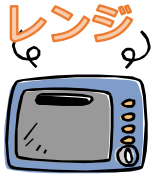
【レシピのポイント】

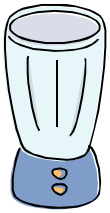
・高蛋白で動物性蛋白質と植物性蛋白質の両方を一度に摂取できます。
・味付けに和風調味料を使うことで食べやすくしました。
・ペーストなので咀嚼力が低下した方も食べやすいです。

盛付写真

【作り方】

1．鶏ムネ肉は皮をはいで、食べやすい大きさに切りレンジで加熱しておく。玉ねぎも適当な大きさに切りレンジで加熱しておく。
2．鍋に分量の水と豆乳を入れてレンジで加熱した鶏肉と玉ねぎ、大豆を加えて調味料（こし味噌、本だし、塩）を入れ、煮る。
3．2をミキサーにかけて、器に盛り付け、お好みでパセリをかければ出来上がり。





在宅療養レシピ　NO27

食形態区分
容易にかめる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

餃子入り卵焼き

【1人前あたり】

エネルギー…	169kcal
たんぱく質…	9.1g
食塩相当量…	1.5g

【材　料】（１人前）

・餃子　３個
・卵　1個
・ごま油　３ｇ
・だしつゆ　１ｇ
・乾燥パセリ　少々

【レシピのポイント】

・市販の餃子を茹でることで、
やわらかな食感になります。

盛付写真

【作り方】

1．市販の餃子をゆでる。
2．卵をボウルに割り入れ、だしつゆで味をつけてかきまぜる。
3．フライパンにごま油を入れ、１で茹でた餃子を卵で包むように焼く。
4．器に盛り、乾燥パセリをふりかける。

在宅療養レシピ　NO28

ベビーフード アレンジ

食形態区分
容易にかめる

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

ちょこっとドリア

【1人前あたり】
エネルギー…　428kcal
たんぱく質…　13.5g
食塩相当量…　1.8ｇ

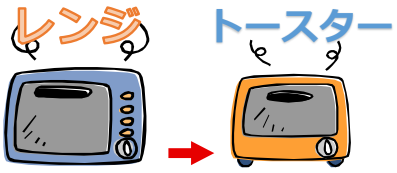
【レシピのポイント】

・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**して大人向けにアレンジ！
トッピングの工夫はいろいろあります。

【材　料】（１人前）
＜**グラタンソース**＞
・お魚とじゃがいものクリームグラタン（ベビーフード）１袋
・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
・シチュールー1/2皿分（10g）
＜**具・トッピング**＞
・ごはん（柔らかめ）
・・軽く1杯150g
・スライスチーズ…１枚（18ｇ）
・ブロッコリー、にんじんなど

盛付写真

【作り方】



シチュールウと
スキムミルクをプラス

1．レトルトの中身を耐熱容器に入れ、水で溶いたスキムミルクを加えレンジで温め、ホワイトルーを加えしばらく放置し、よくかき混ぜます。
2．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）
3．耐熱のお皿に、２のグラタンソースを入れトッピングをして、トースターで焦げ目をつける。

★ アレンジポイント ★

☆ご飯の代わりに食パンをスキムミルクに浸して使うと、パングラタンになります。カレールウをソースにしてもいいですね！