

だれでもできる簡単メニュー

～高齢者でも食べやすい～



食事作りは毎日のこと。

続けやすいように無理をせず、市販品や冷凍食品、タレ等を上手に利用しましょう！

1 かば焼き丼

(1人分熱量472kcal, 食塩相当量1.1g)

《材料…4人分》			
ご飯	600g	卵	4個
さんま蒲焼(市販)	240g	みつば	20g
だし汁(または水)	1カップ弱		

【作り方】

- ① さんま蒲焼はひと口大に切る。みつばは1cm長さに切る。
- ② 鍋に水またはだし汁をいれ、火にかける。沸騰したら蒲焼を入れ煮る。(温まればよい。) 溶き卵を加え半熟程度になったらみつばを散らす。
- ③ ご飯の上に②を盛る。

【アドバイス】

- ・いわしやうなぎの蒲焼でもおいしい。うなぎが噛み切りにくい時は皮を除きましょう。

2 のっぺい汁

(1人分熱量105kcal, 食塩相当量1.1g)

《材料…4人分》			
大根	100g	長ねぎ	40g
にんじん	20g	だし汁	600cc
しいたけ	4枚	サラダ油	大さじ1
豆腐	1/2丁	しょうゆ	大さじ1と1/2
油揚げ	1/2枚	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

【作り方】

- ① 大根・人参はいちょう切り、しいたけはうす切りにする。
- ② 豆腐は1cm角に切り、油揚げは短冊に切る。長ねぎは2～3mmの小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し①、油揚げを炒める。
- ④ だし汁を加え、アクを取りながら煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら、豆腐、ねぎを入れて、しょうゆで味を整える。
- ⑥ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

【アドバイス】

- ・だしは顆粒だしを使用してもよいでしょう。
- ・汁物はむせやすい料理のひとつです。片栗粉でとろみをつけると、むせにくくなります。

3 ほうれん草のなめたけ和え (1人分熱量18kcal, 食塩相当量0.4g)

《材料…4人分》

ほうれん草	1束
なめたけ	大さじ2
ゆずの皮	少々

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし,ほうれん草を茎から茹でる。再沸騰したら水にとり,絞る。
1~1.5cm長さに切る。
- ② ゆずの皮を薄くむき,細切りにする。
- ③ ボールに,ほうれん草・なめたけ・ゆずの皮を入れ,和える。

【アドバイス】

- 青菜は噛み切りにくいが,なめたけのようにぬめりのあるものをあわせると噛みやすく,飲み込みやすくなります。

<1人当たりの栄養価>

エネルギー	595kcal
食塩相当量	2.6g