

|              |                |          |         |            |          |
|--------------|----------------|----------|---------|------------|----------|
| 担当者          | 長寿政策課 担当：西本、大伴 |          |         |            |          |
| 連絡先          | 528-2741       |          | 内線 3130 |            |          |
| 総合計画<br>位置付け | 基本<br>方針       | 基本<br>政策 | 施策      | 取組の<br>方向性 | 主な<br>取組 |
|              | 1              | 2        | 6       | 1          | 2        |

令和4年10月14日

～龍谷大学の学生が考案～

「フレイル予防のための“高齢者向け惣菜レシピ”発表会」の開催について

このたび、龍谷大学の学生が考案した「フレイル予防のための“高齢者向け惣菜レシピ（6品）”」が完成したことから、そのレシピ等の発表会を開催しますのでご案内申し上げます。

当事業は、高齢者の介護予防、フレイル（虚弱）予防を「食」から支えるため、今年度、龍谷大学農学部様に委託し、高齢者向け惣菜レシピの開発に取り組んできました。

また、介護予防事業で連携している、株式会社平和堂様が、高齢者向け惣菜レシピの一部を商品化されることとなりました。産官学が連携し、高齢者のフレイル予防を「食」で支える取組となりますことから、3者での発表といたします。

1. 実施日時

令和4年10月21日（金曜） 11:00～11:30

2. 実施場所

琵琶湖グランドホテル  
（大津市雄琴六丁目5番1号）

3. 発表者

大津市 佐藤健司市長  
龍谷大学 農学部 石原教授、小田垣様（学生）、前田様（学生）  
平和堂 地域共創事業部 橋本部長、  
生鮮食品事業部 デリカ課 バイヤー 松岡様

4. その他

当日は、同会場において、シニアのための「お口と食」の健康講座を開催しております（10～12時）。参加者は100名の予定で、講義、体操のほか、高齢者向け惣菜レシピの一部を試食していただきます。プレスの方には、商品化されたレシピを配布予定です。

## 【対象】

大津市在住の65歳以上の方

## 【参加費】

無料



# 「お口の健康」のシニア向け健康講座

## 【体験】 9:00~10:00

- ・体組成計やベジチェックの測定会
- ・レシピや健康に関する情報の紹介

## 【講座】 10:00~12:00

- ・「お口の健康」と「栄養」の講話
- ・簡単な体操
- ・お弁当の試食（11:30~）

龍谷大学の学生さんが考えた惣菜をメニューに入れたお弁当を用意しています。



## 申込方法

### 【申込期間】

9月15日（木）9:00 ~  
9月30日（金）17:00

### 【申込方法】

- ・電話
- ・FAX（所定の申込書）
- ・メール（申込書の内容をご記載ください）

○複数名での申込は、メールまたはFAXでお願いします。

○申込多数の抽選は申込単位で行います。

○複数会場の申込はできません。

## お問い合わせ先

### 【主催】

大津市長寿政策課地域包括ケア推進室

TEL: 077-528-2741

FAX: 077-526-8382

E-mail: otsu1498@city.otsu.lg.jp

## 定員：各会場で100人

（申込多数の場合は抽選となります。）

※新型コロナウイルス感染症流行時には中止となる可能性があります。

# 高齢者向け 惣菜レシピ



令和4年10月

大津市 長寿政策課

# クセになるかぼちゃのおかずサラダ



大津市



龍谷大学

惣菜レシピ



## ● 材料(4~5人分)

|          |      |
|----------|------|
| かぼちゃ     | 1/4個 |
| カッテージチーズ | 100g |
| 鶏むねミンチ   | 130g |
| たまねぎ     | 1/4コ |
| マヨネーズ    | 大さじ1 |
| 塩        | 少々   |
| サラダ油     | 適量   |
| 粗挽きこしょう  | 適量   |

## ● 手順

1. かぼちゃは一口大に切る。皮は全て除く。(加熱後でも可)
2. かぼちゃを耐熱容器に入れ全体が柔らかくなるまでレンジで加熱。(試作では600W7分)
3. 鶏むねミンチはそぼろ状になるように油で炒める。
4. たまねぎはみじん切りにしボウルに入れ、マヨネーズと混ぜ合わせて5分以上おく。
5. 材料を全て混ぜ合わせ、塩・こしょう少々を加えて味を調える。
6. かぼちゃが少し崩れるくらいまで混ぜたら完成。

## 【おすすめポイント！】

- ◆ 秋が旬のかぼちゃを使用し、食欲がそそるしっとり食感に仕上げました。
- ◆ カッテージチーズと鶏ミンチを入れることでたんぱく質UPを図りました。
- ◆ 甘めのものではなくおかずになるような味付けにしたこともこだわったポイントです。





## ● 材料(10個分)

|        |        |
|--------|--------|
| 鶏モモミンチ | 150g   |
| はんぺん   | 50g    |
| 大葉     | 5枚     |
| うずら卵   | 10個    |
| 塩      | ひとつまみ  |
| 酒      | 大さじ1   |
| 小麦粉    | 少々     |
| A.酒    | 大さじ1   |
| A.しょうゆ | 大さじ1   |
| A.みりん  | 大さじ1   |
| A.砂糖   | 小さじ1/2 |
| A.水    | 大さじ1   |
| サラダ油   | 適量     |

## ● 手順

1. ミンチに塩を加え、よく混ぜる。
2. 手ですりつぶしたはんぺんと酒(大さじ1)を加えてミンチと完全に混ぜ合わせる。
3. 0.5cm角くらいの大きさに切った大葉を入れてさらに混ぜる。
4. 20gのタネにうずら卵1個を入れて包む。
5. 小麦粉をまぶして油を引いたフライパンで焼き目をつける。
6. Aの調味料を加えて蒸し焼きにする。
7. 全体にAが絡んだら完成。

## 【おすすめポイント！】

- ◆ はんぺんでふわふわ食感に仕上げました。
- ◆ 鶏肉、はんぺん、うずら卵の3種類のたんぱく質を含むレシピになっています。
- ◆ 魚の良質なたんぱく質やEPA、DHAを含んでおり高血圧や動脈硬化の予防にも。

# ひじきサラダ



大津市



龍谷大学

惣菜レシピ



## ● 材料(4~5人分)

|            |         |
|------------|---------|
| 芽ひじき(乾燥)   | 15g     |
| ツナ缶(水煮)    | 1缶(70g) |
| ミックスビーンズ   | 120g    |
| 玉ねぎ        | 1/2個    |
| めんつゆ(4倍濃縮) | 大さじ1    |
| オリーブオイル    | 大さじ1    |
| マヨネーズ      | 大さじ1    |

## ● 手順

1. ひじきを水洗いして、熱湯でゆがき、ざるにあげる。
2. 玉ねぎはスライサーで薄切りにし、3分程度水にさらす。
3. ボウルにめんつゆ、マヨネーズ、オリーブオイル、ツナ缶を入れ、ひじきとミックスビーンズを加えて和えたら完成。

☆すべての材料においてしっかり水を切ることが大事！！

## 【おすすめポイント！】

- ◆ よくあるひじきの煮物ではなく、新しい食べ方を提案したいという思いで作りました。
- ◆ ひじきはカルシウムを豊富に含んでおり、骨の健康に役立ちます。
- ◆ ツナを入れることで魚由来のたんぱく質も同時に補給することができます。

# やわらか鶏むねの塩麴の唐揚げ



大津市

×



龍谷大学

惣菜レシピ



## ● 手順

1. ジップロックに鶏肉、塩麴、生姜を加えてよく揉んでおく。
2. 一晚漬ける。
3. 漬けダレを落とし片栗粉をまぶす。
4. 180℃の油できつね色になるまで揚げて完成。  
(中心温度75℃)

## ● 材料(10個)

|            |      |
|------------|------|
| 鶏胸肉        | 300g |
| 塩麴         | 大さじ2 |
| 生姜(チューブ使用) | 小さじ2 |
| 片栗粉        | 適量   |
| 揚げ油        | 適量   |

## 【おすすめポイント！】

- ◆ 塩麴で漬け込むことでしっとりジューシー、シンプルな味付けに仕上げました。
- ◆ 手順が少なく簡単に作ることができます。



# 厚揚げのきんぴら



大津市

×



龍谷大学

惣菜レシピ



## ● 材料(3~4人前)

|            |      |
|------------|------|
| 厚揚げ        | 1枚   |
| れんこん       | 100g |
| 赤こんにゃく     | 1/2枚 |
| 枝豆(鞘除く)    | 60g  |
| A. 酒       | 大さじ1 |
| A. しょうゆ    | 大さじ1 |
| A. 砂糖      | 大さじ1 |
| A. みりん     | 小さじ1 |
| A. 鷹の爪     | 1/4本 |
| 生姜(チューブ使用) | 10g  |
| ごま油        | 大さじ1 |

## ● 手順

1. 赤こんにゃくは短冊切りにし、塩もみをして沸騰した湯で2~3分ゆがく。
2. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをしてこんにゃくと同じ大きさに切る。
3. れんこんは皮を剥き縦半分に切って、さらに3mmくらいにスライスし、酢水にさらしておく。
4. Aの調味料を合わせておく。
5. フライパンにごま油と生姜を熱し、れんこんを加える。(！油跳ね注意！)
6. 赤こんにゃく、厚揚げを加えて火を通す。
7. Aの調味料と枝豆を加え、全体に馴染むまで炒めて完成。

## 【おすすめポイント！】

- ◆ 彩り豊かで見ても食べても楽しいということが1番のこだわった点です。
- ◆ 枝豆はたんぱく質と、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB<sub>2</sub>を含んでいます。



# 丁字麩レンチトースト ～きなこソース添え～



大津市



龍谷大学

惣菜レシピ



## ● 手順

1. 牛乳に砂糖と丁字麩を入れ、レンジで600W2分加熱。  
(丁字麩に指で穴をあけておくと浸み込みやすい)
2. 15分常温で放置
3. 溶き卵を加えて1時間冷蔵庫で寝かせる。
4. フライパンにバターを溶かし、蓋をして中火で焼く。  
(目安片面2分ずつ)
5. 焼き目がついてきたら完成。

## ● きなこソース

1. きなこ大さじ4(30g)、砂糖大さじ2(18g)、牛乳50gをなめらかになるまで(お好みで)混ぜ合わせる。

※誤嚥・むせ注意

## ● 材料(10個)

|     |       |
|-----|-------|
| 丁字麩 | 10個   |
| 牛乳  | 270ml |
| 卵   | 3コ    |
| 砂糖  | 70g   |
| バター | 10g   |

## 【おすすめポイント！】

- ◆ 麩がたんぱく源になるということの意識付けになればいいなと思い作りました。
- ◆ 丁字麩が滋賀県の特産品であるため使用しました。
- ◆ 牛乳でカルシウムも補給！！→骨粗鬆症予防に。