

令和 5 年度

# 高齢者向け惣菜レシピ

令和 5 年 10 月  
大津市長寿政策課地域包括ケア推進室

# 食事（栄養）は活動の源です！

高齢になると食が細くなり、食事量が減ってしまいがちです。とくに、タンパク質やエネルギー量が減ってしまうと、筋肉量が減り、心身の機能が衰えてしまいます。

自宅で簡単に作れる「惣菜レシピ」を龍谷大学の学生さんに考案していただきました！

気軽に作っていただき、おいしく、楽しく、食べていただければと思います。



## 【レシピ考案】

龍谷大学農学部食品栄養学科 運動栄養学研究室  
大津市健康推進連絡協議会

小田垣 萌衣  
高原 結子  
前田 穂乃香

丸田 詩織  
井上 美咲  
石原 健吾

東川 ひかり  
山元 美空



①

# カッテージチーズ



大津市 ×



龍谷大学

惣菜レシピ

## 【材料】

牛乳	1L
レモン汁	大さじ4

Check!

多すぎる場合は…

- ・牛乳500mlに対してレモン汁大さじ2
- ・牛乳250mlに対してレモン汁大さじ1  
でつくれみてください！！

## 【作り方】

1. 牛乳を鍋で温める。
2. 沸騰する前に火から下ろし、レモン汁を加えてかき混ぜる。
3. ザルにキッチンペーパーを敷き、カッテージチーズとホエイに分ける。
4. 適度に絞る。(熱いので冷めてから)

## レンジで作る場合(500ml)

1. 500wで6分(目安60°C)で加熱。
2. レモン汁を加えてかき混ぜる。
3. ザルにキッチンペーパーを敷き、カッテージチーズとホエイに分ける。
4. 適度に絞る。

カッテージチーズには  
塩が入っていないので  
気になる塩分をカット♪



サラダに混ぜたり、トーストやバケットに乗せたり、クラッカーと一緒に

↑昨年度作成レシピにも

②

# おからサラダ



大津市 ×



龍谷大学

惣菜レシピ



## 【材料】(2人分)

生おから	50 g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/8個
小ねぎ	適量
ごま油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1.5
すし酢	大さじ1
カッテージチーズ	牛乳250mL分(約60g)

## 【作り方】 ◎調理時間15分

- 玉ねぎは薄くスライス。  
ベーコンは短冊切りにしてこんがり焼いておく。
- 材料をすべてボウルに入れ混ぜ合わせる。
- 小ねぎを最後にトッピングして完成。

\* 生おからは使いやすい量を小分けしてラップに包み、  
さらにフリーザーバッグに入れて冷凍庫で保存可(1か月程度)

\Check! /

ベーコンを焼いて香ばしく。  
酸味が苦手な方は、ポン酢しょうゆや  
めんつゆでもおいしい！

1人分	
エネルギー	235 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	20.3 g
炭水化物	8.1 g
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	1.3 g
ビタミンD	0.1 µg
カルシウム	41 mg

### ③ ホエイスープ



#### 【作り方】(2人分)

乳清(ホエイ)	牛乳1L分
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4個
キヤベツ	100 g
ベーコン	2枚
コンソメ	小さじ2.5
塩	適量
こしょう	適量



大津市 ×



龍谷大学

惣菜レシピ

#### 【作り方】 調理時間15分

1. にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
2. ホエイを温める。(固めの野菜は早めに加熱)
3. 具材を加えて柔らかくなるまで加熱。
4. コンソメ、塩・こしょうで味を調えて完成。

\* ホエイが少ない場合はトマト缶などを加えても◎  
中の具材はお好みで！冷蔵庫の中のお片付けに！

ヨーグルトの上澄みは苦手という方でもおいしく召し上がれます ^ ^

\Check!



ホエイは

- ・筋肉を修復する効果
- ・骨の健康を保つ効果
- ・免疫力を高める効果 など

いつまでも健康な身体でいるために  
必要な食材！！



1杯分	
エネルギー	103 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	3.7 g
炭水化物	15.1 g
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	1.6 g
ビタミンD	6.5 µg
カルシウム	237 mg

④

# そぼろあんかけ



大津市 ×



龍谷大学

惣菜レシピ



## 【材料】(2人分)

鶏モモミンチ	50 g	A. 調味料	
豚ミンチ	50 g	・しょうが	チューブで5cm
にんじん	1/3本	・顆粒和風だし	3 g
干ししいたけ	3個	・しょうゆ	小さじ2
小ねぎ	適量	・みりん	小さじ2

## B. 水溶き片栗粉

・水	大さじ1
・片栗粉	大さじ1

## 【作り方】 ◎調理時間20分

- 干ししいたけを戻しておき、薄切りにする。  
にんじんは細切りにする。
- 大きめのフライパンで2種のミンチと一緒に炒め、そぼろ状にする。
- にんじん、しいたけ、しいたけの戻し汁を加え、にんじんに火を通す。
- Aの調味料を加える。
- 味が調ったらBの水溶き片栗粉を加えて、素早く混ぜる。
- とろみがついたら火からおろし、小ねぎを加えて混ぜて完成。

Check! /

ねぎは最後に散らしても◎  
彩りよく仕上がります。

少しづつ寒くなる季節に  
しょうがと餡でぽかぽかに。

1人分	
エネルギー	178 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	4.5 g
炭水化物	24.3 g
食物繊維	11.8 g
食塩相当量	1.6 g
ビタミンD	4.2 μg
カルシウム	15 mg

⑤

# メンチカツ



大津市 ×



龍谷大学

惣菜レシピ



## 【作り方】 ☺調理時間30分

1. 玉ねぎとキャベツは粗みじん切りにする。
2. ボウルにひき肉、塩こしょうを入れ粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
3. 溶き卵を加えさらに混ぜる。
4. キャベツ、玉ねぎ、パン粉を加えてまんべんなく混ぜる。
5. 成型し、小麦粉→卵液→パン粉を付ける。
6. 170°Cで6~7分揚げたら完成。

*Check!*

鶏肉と豚肉のミンチを使うことで  
あっさりとしたシンプルな味に。  
お好みでレモンを絞って召し上がり

## 【材料】(2人分)

鶏モモミンチ 50 g

豚ミンチ 50 g

キャベツ 50 g

玉ねぎ 1/8個

塩こしょう 少々

卵 1/2個

パン粉 1/2カップ

### A衣

・小麦粉 適量

・卵 + 水 1/2個 + 大さじ1

・パン粉 適量

揚げ油 適量

1人分

エネルギー 372 kcal

たんぱく質 20.1 g

脂質 15.9 g

炭水化物 38.9 g

食物繊維 2.4 g

食塩相当量 0.6 g

ビタミンD 1.2 µg

カルシウム 43 mg

⑥

# 切り干し大根の納豆和え



大津市 ×



龍谷大学

惣菜レシピ



## 【材料】(2人分)

切り干し大根	30 g
塩昆布	10 g
納豆	1パック
ポン酢しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

## 【作り方】 ◎調理時間10分

1. 切り干し大根を洗い、戻しておく。食べやすい大きさに切る。
2. 材料をすべてボウルにいれ、混ぜ合わせたら完成。

\* 塩分が気になる方は、  
塩昆布を減塩のものにしてもおいしく仕上がります

\* ポン酢しょうゆの量を減らして、  
納豆に付属のたれを使用してもOK  
(目安:ポン酢しょうゆ+たれ=大さじ1)

\Check! /

ぱっと作れておいしい！  
乾物は保存がきくので、忙しい日や  
疲れた時の必殺技に！！

実は…  
切り干し大根は生の大根より  
**カルシウムが豊富！**  
骨粗鬆症の予防にも◎

1人分	
エネルギー	146 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	7.2 g
炭水化物	16.3 g
食物繊維	5.3 g
食塩相当量	1.5 g
ビタミンD	0.0 µg
カルシウム	106 mg