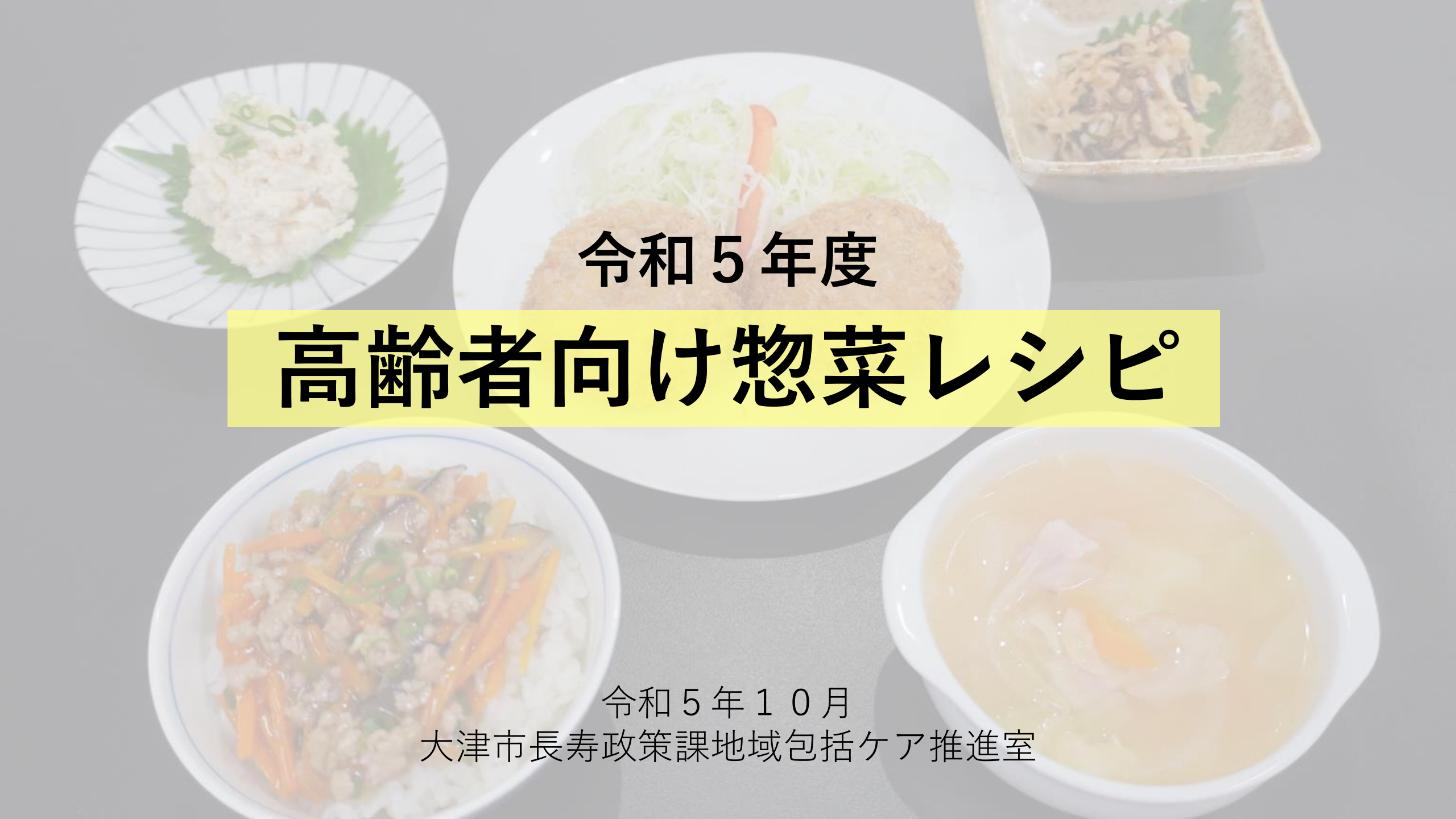




令和 5 年度

高齢者向け惣菜レシピ

令和 5 年 1 0 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
小田垣 萌衣 丸田 詩織 東川 ひかり
高原 結子 井上 美咲 山元 美空
前田 穂乃香 石原 健吾
- ・ 大津市健康推進連絡協議会



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
でつくってみてください!!

【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℃)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



【作り方】 🕒 調理時間15分

1. 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。
2. 材料をすべてボウルに入れ混ぜ合わせる。
3. 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！

【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)

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



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 ^^

【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
キャベツ	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

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



【作り方】 🕒 調理時間20分

1. 干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。
2. 大きめのフライパンで2種のミンチを一緒に炒め、そぼろ状にする。
3. 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。
4. Aの調味料を加える。
5. 味が調ったらBの水溶き片栗粉を加えて、素早く混ぜる。
6. とろみがついてきたら火からおろし、小ねぎを加えて混ぜて完成。

【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

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

【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℃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れ

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

【材料】（2人分）

鶏モモミンチ	50 g	A衣	
豚ミンチ	50 g	・小麦粉	適量
キャベツ	50 g	・卵 + 水	1/2個 + 大さじ1
玉ねぎ	1/8個	・パン粉	適量
塩こしょう	少々	揚げ油	適量
卵	1/2個		
パン粉	1/2カップ		

⑥ 切り干し大根の納豆和え



大津市

×



龍谷大学

惣菜レシピ



【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)

【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

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