



令和 6 年度

高齢者向け惣菜レシピ



令和 6 年 12 月
大津市長寿政策課地域包括ケア推進室



龍谷大学の学生さんと、大津市健康推進連絡協議会
のみなさん、大津市長寿政策課地域包括ケア推進室職員
らで、楽しく試食しました♪

【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

奥谷 桜 石原 健吾

食べて元気にフレイル予防！

「フレイル」をご存知ですか？歳をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。
そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

フレイル予防3つの柱は、1. 栄養、2. 運動、3. 社会参加
です。

食事は活力の源です。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。



① 高野豆腐とセロリの和風トマト煮



大津市



龍谷大学 惣菜レシピ

材料（2人前）

高野豆腐	2 枚
豚バラ肉	80～100 g
セロリ	1 本
しめじ	1/2 株
トマト缶（カット）	1/2 缶
昆布茶	6 g
水	200 cc

～ワンポイントアドバイス～

“畑のお肉”とも言われる高野豆腐は、筋肉や骨の形成に重要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。
そんな高野豆腐は和風の料理に多く使用されるイメージですが、洋風アレンジでも美味しくいただけます！
調理方法を工夫するだけでお肉みたいな食感になり食べ応えもバッチリです。

【作り方】

〈準備〉高野豆腐を戻す（50～60℃のお湯で30分）

1. セロリの筋を取り繊維を断つように薄切りにする。葉は粗刻みにする。
2. しめじは軸を落として、ほぐす。
3. 豚バラ肉を食べやすい大きさにカットしておく。
4. 戻した高野豆腐を水で洗って絞り、7～8mmの薄切りにする。
5. 鍋にトマト缶、昆布茶、水、セロリ（茎）しめじを入れて火にかけ、蓋をする。
6. セロリに火が入ったら豚肉と高野豆腐を入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
7. 水分が減ってきたら火を止め、セロリの葉を加える。

1人分（約220 g）

エネルギー	290kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	19.6g
炭水化物	7.1g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.8g
ビタミンD	0.3μg
カルシウム	143mg

② 大根と小芋の柚子こしょうきんぴら



大津市

×



龍谷大学 惣菜レシピ



材料（2人前）

大根	3 cm
油揚げ	1/2 枚
里芋（冷凍）	4 個
刻みねぎ	適量
酒	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
柚子こしょう	4 g
水	大さじ 2

～ワンポイントアドバイス～

冬の食材である大根は食物繊維が豊富ですが余りがち。

冷凍の里芋とタンパク源である油揚げと一緒に炒めることでシャキシャキ感を活かした簡単きんぴらになります。

柚子胡椒を使用することでさっぱりとした味わいで、いつもと一味違うきんぴらをお楽しみください！

【作り方】

1. 大根：いちょう切り、油揚げ：短冊切り、里芋：3枚にスライス
2. フライパンにごま油大さじ1（分量外）を引いて大根→油揚げ→里芋の順に加えていき、Aの調味料（合わせておく）を加える。
3. 火を止め、お好み量のねぎを乗せる。

1人分（約150 g）

エネルギー	141kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.3g
炭水化物	19.4g
食物繊維	4.6g
食塩相当量	1.5g
ビタミンD	0.0μg
カルシウム	62mg

③ ちくわとしめじのみぞれ生姜和え



大津市

×



龍谷大学 惣菜レシピ



材料（2人前）

ちくわ	2 本
しめじ	1/2 株
カイワレ大根	1 パック
もやし	1/2 袋
大根	2～3 cm
白だし	大さじ 1
しょうが (チューブ)	小さじ 1

～ワンポイントアドバイス～

ちくわは良質なたんぱく質である一方で、加工の過程で食塩を多く使っています。
カリウムを多く含む野菜やきのこ類と同時に食べることで塩分を体外に排出してくれます。練りものを食べる際は、複数の野菜と一緒に食べてみてください！

【作り方】
〈準備〉大根をおろす。

1. ちくわ：輪切り、しめじ：軸を落とす、カイワレ大根：根を落とす
2. 耐熱ボウルにもやし→ちくわ→しめじ→カイワレ大根の順に入れてラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱。
3. 水気を切り、白だしとしょうが、絞った大根おろしを加えて和える。

1人分（約270 g）

エネルギー	114kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	0.5g
炭水化物	10.0g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	2.2g
ビタミンD	0.9 μg
カルシウム	73mg

④ かんぴょうと山菜のがりマヨ和え



大津市

×



龍谷大学

惣菜レシピ



材料（2人前）

かんぴょう	1 袋
山菜水煮	1 袋
もやし	1/2 袋
甘酢しょうが （がり）	1 袋
マヨネーズ	大さじ 2

～ワンポイントアドバイス～

調理法が限られるかんぴょうと山菜を活用した、レンジで簡単にできる作り置き of 副菜です。かんぴょうは滋賀県の特産品であり、食物繊維が豊富です。がりのさっぱりとした酸味とマヨネーズが合います！作り置きとしていつもの食卓にプラス1品してみてはいかがでしょうか♪

作り方

〈準備〉かんぴょうを戻す（袋裏面通り）

1. 山菜：袋から出し水を切る
2. ボウルにもやし→かんぴょう→山菜を入れラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱
3. レンジ加熱後、水気を切る。（やけど注意）
4. ガリ：袋から出して水気を切り、みじん切り→マヨネーズと合わせる。
5. 3と4を和える。

1人分（約90 g）

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	5.2g
炭水化物	4.1g
食物繊維	4.1g
食塩相当量	0.6g
ビタミンD	0.0μg
カルシウム	39mg