

高齢者向け 惣菜レシピ

令和4年10月
大津市 長寿政策課
地域包括ケア推進室



かぼちゃのおかずさらだ



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



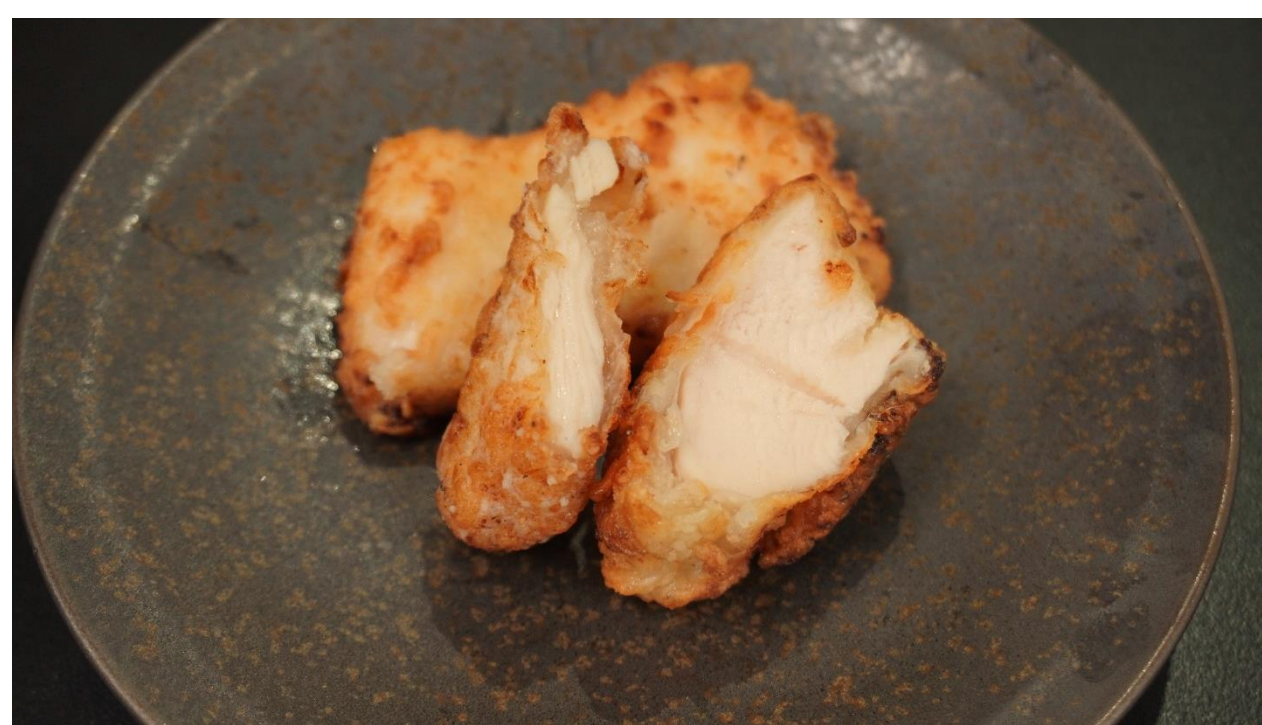
大津市

×



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B₂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



● 材料(10個)

丁字麩	10個
牛乳	270ml
卵	3コ
砂糖	70g
バター	10g

● 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

【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。