

レシピ集



料理名： タコライス

鶴見地域活動ホーム幹

<http://www.tai.ju.or.jp>



【おすすめポイント】

新メニューとしてタコライスを提供したところ、カレー風味が好評で、定番メニューとなりました。彩りもよく、生野菜が苦手な方でも、食べやすいようです。混ぜご飯が苦手な方には別盛り対応をしています。

【材料(1人分)】

白米 70g 豚ひき肉 60g 玉葱 30g 調合油 2g

☆ { トマトケチャップ 20g ウスターソース 10g カレー粉 1g
チリパウダー 0.01g 食塩 0.1g こしょう 0.01g

トマト 30g レタス 20g ピザチーズ 10g

【作り方】

- ① 鍋に油をひき、肉と玉葱を炒め、☆の調味料を加えて更に炒める。
- ② トマトはダイスにカット、レタスは細切りにする。
- ③ 米飯の上に、①、②、チーズの順番にかける。

【栄養価】

エネルギー：493kcal たんぱく質：18.9g 脂質：14.4g 炭水化物：67.5g
カルシウム：97mg 鉄 2.2mg 食塩相当量：2.0g

チキン竜田丼

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

ご飯をどんぶりによそい、レタスを散らした上に人気のチキン竜田をカットして盛り付けています。

マヨネーズが網状にきれいにかかり、見た目も華やかで楽しくいただけるメニューです。

<材料 1人分 単位g>

- ・鶏もも皮つき肉 80 A(生姜すりおろし1 醤油 3 みりん 3 酒 2)
- ・片栗粉 8 ・サラダ油 8
- ・B(みりん 2 酒 2 醤油5)
- ・レタス 30 ・万能ねぎ 3 ・紅生姜 3
- ・精白米 90

<作り方>

- ①鶏もも肉を、A の調味料に漬け込む
- ②①に片栗粉をまぶして熱したサラダ油170℃で揚げる
- ③揚げた鶏肉を、B の調味液に浸ける
- ④レタスは洗って水分をよく切り、食べやすい大きさにカットする
- ⑤どんぶりにご飯をよそい、レタスをのせ、カットした鶏肉を盛り付ける
- ⑥⑤にマヨネーズをかけ、紅生姜、小口切りにした万能ねぎを散らす

<栄養価>

エネルギー: 609kcal
カルシウム: 19mg

たんぱく質: 19.4g
鉄: 1.4mg

脂質: 20.1g
食塩相当量: 1.4g

炭水化物: 80.6g

蓮根ごはん

社会福祉法人 杜の会 SELP・杜 <http://www.morinokai.or.jp/selp.html>

おすすめポイント 取り上げた理由

蓮根が旬の時期に取り入れている、
毎回残食の少ない(ほぼなし)のメニューです。

材料(1人分)

米...100g カルライス...1g 酒...2g 顆粒風味調味料...少々
蓮根...30g A油...3g Aみりん...2g A酒...3g Aしょうゆ...6g
しらす干し...2g 練り梅...1.5g しそ葉...1g 生姜...1g

作り方

- ①生姜は針生姜、しそ葉は千切り、蓮根はイチヨウ切りにする。
- ②蓮根をAの調味料で炒める。
- ③しらすは酒煎りする。
- ④ごはんが炊けたら蓮根、しらす、練り梅、針生姜を混ぜ合わせる。
- ⑤最後にしそ葉をちらす。

栄養価

エネルギー:434kcal たんぱく質:9.5g 脂質:4.6g 炭水化物:84.3g
カルシウム:115mg 鉄:1.7mg 食塩相当量:3.2g

料理名

ドライカレー

横浜市総合リハビリテーションセンター

<http://www.yokohama-rf.jp/>

写真



おすすめポイント

大人から子どもまで残さず食べてくださるメニューのひとつです。

軟飯や全粥で召し上がっている利用者の方もカレー風味の御飯で食べるドライカレーを大変楽しみにしてくださっています。

夏には夏野菜を加えるなどしてアレンジをしています。

【材料(1人分)】

精白米 85g コンソメ 0.8g カレー粉 0.2g
豚ひき肉 50g 玉葱 60g 人参 20g おろし生姜 0.5g おろしにんにく 0.5g
サラダ油 3g トマトジュース 18g トマトケチャップ 5g ウスターソース 3g
カレー粉 0.6g 食塩 0.8g こしょう 0.01g パセリ 3g

【作り方】

- ①米をとぎ、通常と同じ水量で炊飯する準備をしたら、カレー粉とコンソメを入れてお米とよく混ぜる。表面を均して炊飯する。
- ②玉葱、人参、パセリを細かいみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにく、おろししょうがを弱火で香りがでるまで炒める。
- ④みじん切にした玉葱・豚ひき肉をほぐしながら③に加え、豚肉の色が変わるまでよく炒める。
- ⑤さらに人参を加え、炒め合わせ、全体が混ざったら、カレー粉を加えてさらに炒め合わせる。
- ⑥カレー粉の香りが立ってきたら、ケチャップ、トマトジュース、ウスターソース、水少々(分量外)を加えてひと混ぜする。
- ⑦汁気を飛ばすように弱～中火で10分程煮込み、最後に塩こしょうで味を調える。
- ⑦器に①のご飯を盛り、⑥をかけて最後にみじん切りのパセリを散らす。

【栄養価】 エネルギー469kcal たんぱく質15.4g 脂質11.4g 炭水化物72.1g
Ca40mg Fe1.9mg 食塩相当量1.7g

料理名 ふわとろオムライス

社会福祉法人 リエゾン笠間 ホームページ<http://liaison-kasama.com/>

写真



おすすめポイント

ふわとろオムライスは卵がやわらかくご飯と絡めて食べると食べやすいです。

取り上げた理由

普段の食事形態は極刻みやソフト食で対応している方たちにも、ふわとろオムライス時は同じものが提供できます。少しでも食べる食感を楽しんでもらっています。

材料(1人分)

精白米85g チキンライスの素60g SMとろっとたまご(洋風)60g デミグラスソース10g ケチャップ3g 中農ソース1g

作り方

- ①精白米を研いで、チキンライスの素で炊飯器で炊く
- ②炊き上がったらケチャップ・中農ソースを混ぜ合わせる。
- ③皿に盛り付けし、具を形態別にしたものを盛り付ける。
- ④SMとろっとたまご(洋風)を解凍(スチームコンベクションを使用)し、盛り付けてデミグラスソースをかける。

栄養価

エネルギー438kcal 脂質7.5g たんぱく質9.6g 炭水化物79.4g カルシウム16mg 鉄1.1mg 食塩相当量1.4g

料理名 みそラーメン

社会福祉法人 リエゾン笠間 ホームページ<http://liaison-kasama.com/>



おすすめポイント

以前麺類を多く提供してほしいとの意見があり、週に2～3回は麺類の食事を提供をしています。

取り上げた理由

人気メニューの聞き取り(H27.11/18.19)を実施した結果、意見が多く上がったのがラーメンでした。

材料(1人分)

冷凍ラーメン200g 豚ひき肉20g もやし30g ホールコーン10g 人参千切り10g 刻みなると5g 玉ねぎスライス10g 青ねぎカット0.5g サラダ油1g 食塩0.5g ラーメンスープの素(味噌味)25g 湯200ml 乳カル酵素ファイバー+Zn 1g

作り方

- ①湯とラーメンスープの素(味噌味)と乳カルファイバー+Znを合わせてラーメンの汁を作る。
- ②鍋に油をひき野菜とひき肉を炒める。
- ③具材に火が通ったら形態別に切り分けておく。
- ④ラーメンは別の鍋で茹でる。
- ⑤麺が茹で上がったら形態別に切り分け、盛り付ける。
(常食:そのまま 一口:はさみで大スプーンにのる大きさにカット 1cm:プロセッサで刻む 極刻み:プロセッサで細かくし包丁でたたく)
- ⑥⑤に③をのせ①をそそぐ。

栄養価

エネルギー 415kcal 脂質6.6g たんぱく質16.3g 炭水化物66.0g カルシウム109mg 鉄2.2mg 食塩相当量4.4g

料理名

瓦そば

よこはまりバーサイド泉
<http://www.ysjk.jp>

写真



おすすめポイント 取り上げた理由

当施設委託会社栄養士さんオリジナルの一品です。利用者さんは麺類が好きな方が多く、その中でも瓦そばは通所利用者さんからも職員からも好評です。ごま油とにんにくの香りで食欲もそそられます。

山口県の郷土料理で、熱した瓦にそばと具を乗せる料理なのですが、施設で食べやすくするため、器に少なめの汁と盛り付けたアレンジ料理です♪

材料（1人分）

・冷凍そば	200g	・おろしにんにく	2g	・濃口醤油	3g
・本つゆ	30g	・ごま油	1g	・小葱	3g
・牛小間肉	40g	・砂糖	5g		

作り方

- ① 本つゆでかけつゆを作る。
- ② 鍋にごま油を熱し、牛小間・おろしにんにくを入れて炒める。
- ③ 醤油・砂糖で味付けをする。
- ④ 冷凍そばを茹でる。
- ⑤ そばを器に盛り、③の牛肉を乗せてつゆをかける。
- ⑥ 小葱を乗せる。

※つゆは麺に絡める程度の量でOK。

栄養価	エネルギー	400kcal
	たんぱく質	19.0g
	脂質	7.2g
	炭水化物	64.2g
	カルシウム	26mg
	鉄	2.3mg
	食塩相当量	3.5g

きのこほうとう

社会福祉法人 杜の会 SELP・社 <http://www.morinokai.or.jp/selp.html>

おすすめポイント 取り上げた理由

SELP・社の麺部門で利用者さんが作っているきしめんを利用し、秋らしくきのこを入れた人気のメニューです。

材料(1人分)

きしめん...220g みりん5g しょうゆ...13g かつおだし...300g かたくちいわし...1g
顆粒風味調味料...0.1g まいたけ...15g 生椎茸...15g かぼちゃ...30g
さつま揚げ...20g 油揚げ...10g ねぎ...5g

作り方

- ①油揚げを油抜きする。
- ②かぼちゃ、ねぎ以外の食材を入れてつゆを作る。
- ③かぼちゃを切ってコンベクションでふかす。
- ④麺を茹で、つゆと具材をよそり、最後にかぼちゃとねぎをトッピングする。

栄養価

エネルギー:350kcal たんぱく質:14.8g 脂質:2.7g 炭水化物:65.5g
カルシウム:71mg 鉄:1.5mg 食塩相当量:3.5g

ミルク粥

社会福祉法人くるみ会 <http://www.kurumikai.or.jp/>



おすすめポイント 取り上げた理由

- ◎ 食塊形成が難しい方が、飲み込みに時間がかかりすぎて疲れてしまう状況を見て考えました。少量でも必要栄養量を摂取できるようになっています。
- ◎ スキムミルクを入れることで栄養量だけでなく、ベタつきが押さえられ、飲み込みやすくなりました。
- ◎ 牛乳の臭みはほぼなく、コクがあってこれだけでも美味しく食べられます。
- ◎ 和食にも洋食にも合います。

材料(1人分)

米 45g 水 230cc(米の約5倍) スキムミルク 10g

作り方

1. 米を研いでおく
2. 炊飯器にすべての材料を入れて炊く
3. 炊きあがったら蓋を開け、さっとかきまぜる
4. 蓋を閉めて10分以上蒸らす

* 炊きあがってすぐは水分が多いので十分蒸らしてください

エネルギー196kcal、たんぱく質6.2g、脂質0.5g、炭水化物40.0g
カルシウム112.3mg、鉄0.4mg、食塩相当量0.1g

料理名 パン粥(フレンチトースト風)

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

試行錯誤した結果、ソフト食まで統一できる美味しいパン粥が出来上がりました。食欲が無い方でも、「パン粥なら食べられる」と言われるほど、ふんわり軟らかく、マーガリンの香りがやさしいパン粥です。特にチョコレートジャムを添えたパン粥は人気です。

材料(12枚分) ※12枚まとめて作った場合の分量です。

食パン6枚切り12枚 卵3個 牛乳1400ml 砂糖70g マーガリン40g

※食パンは品質が安定している市販の商品を選択することにより、分量を統一出来ました。

作り方

- ①食パンは耳を切り、16等分にカットする。
- ②卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ホテルパンに②を流し込み、①を漬け15分ほど置く。
- ④③にマーガリンを全体にばらして加える。
- ⑤コンベクションオーブンでスチーム100度6分30秒加熱する。
- ⑥ジャムを添えて出来上がり。

栄養価(1枚分)

エネルギー……281kcal
たんぱく質……10.4g
脂質……10.9g
炭水化物……35.3g
カルシウム……151mg
鉄……0.6mg

料理名

パン粥

横浜市松風学園 <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shogai/shofu/>



おすすめポイント

取り上げた理由

常食の方と同じものをパン粥にしているため、パンの種類によって違った味を楽しむことができます。

メロンパン、クリームパン、あんぱんなども、パン粥で提供しています。

材料(1人分)

パン	60g
牛乳	80～100g(パンの種類によって調整)
砂糖	5g(パンの種類によって調整)

作り方

- 1 パンをフードプロセッサーにかけ、パン粉状にする。
- 2 1に牛乳と砂糖を入れて火にかける。

栄養価

エネルギー：238kcal たんぱく質：8.6g 脂質：6.0g 炭水化物：37.3g
カルシウム：116mg 鉄：0.4mg 食塩相当量：0.9g

料理名

ココアパン粥

よこはまりバーサイド泉
<http://www.ysjk.jp>

写真



おすすめポイント 取り上げた理由

朝パン食時、牛乳・コーヒー牛乳・ココア・ミルクティ等の飲み物が提供されますが、パン粥の利用者さんにはパン粥に牛乳が使用されるため、乳飲料が付きません。

少しでも食事を楽しめるように、パン粥を牛乳の代わりにコーヒー牛乳やココア、ミルクティで提供し、気分を変えています。

材料（1人分）

- ・8枚切り食パン 1枚
- ・牛乳 200cc
- ・ココア 20g

作り方

- ① 食パンは耳を取り、16等分にカットする。
- ② ココアを少量のお湯で溶き、牛乳を入れる。
- ③ ①の食パンを②のココアに浸す。
- ④ 食パンにココアが浸み込んだら、パンが少し崩れるまで煮る。
- ⑤ お好みでジャムやはちみつを添える。
(砂糖を入れてもOK)

栄養価	エネルギー	342kcal
	たんぱく質	12.6g
	脂質	11.4g
	炭水化物	47.2g
	カルシウム	280mg
	鉄	0.9mg
	食塩相当量	0.9g

料理名

ココアフレンチトースト

よこはまリバーサイド泉Ⅲのぞみ

<http://www.vsik.jp>



<おすすめポイント>

✿取り上げた理由✿

フレンチトーストは食べやすく、常食、軟菜と同じものを提供でき、利用者さんが好きなココアやチョコ味など、アレンジを加える事で飽きることなく食べて頂けます♥

材料(1人分)

食パン(6枚切)・・・1枚～1枚半 ココア・・・大1 砂糖・・・大1 卵・・・1/2個 牛乳・・・大2
バニラエッセンス・・・少々 バター 粉糖・・・適量

作り方

- ①ココアと砂糖を混ぜ合わせ卵を加えすり混ぜる。さらに、牛乳とバニラエッセンスも入れて混ぜ合わせる。
- ②①に半分に切った食パンを浸して染み込ませる。
- ③スチームコンベクションを180℃に温めて、テンパンに食パンを並べて、焼く。
- ④少し焼けたら溶かしバターを塗ってまた焼く。
- ⑤最後に粉糖をかけてできあがり。

※お好みでアイスや生クリーム・チョコソースなどを添えても...Good♥

<栄養価>

エネルギー:296kcal
炭水化物:40.9g
たんぱく質:11.4g
脂質:10.5g
カルシウム:73mg
鉄:1.7mg
食塩相当量:1.0g

手作り海老ピザ

あおば地域活動ホーム www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

作業所でパン作りをしている利用者が、ピザ作りにチャレンジしました。

ピザソースも手作りで、トマトの酸味がピザをさっぱり味に仕上がっています。

<材料 1人分 単位g >

=ピザ生地=

・強力粉50 ・水35cc ・オリーブオイル6 ・塩1 ・砂糖2 ・ドライイースト0.6

=トマトソース=

・オリーブオイル1 ・にんにく1 ・玉葱5 ・トマト缶40 ・パセリ0.1 ・塩0.1 ・胡椒少々

=具=

・むきえび25 ・ピーマン10 ・玉葱20 ・マッシュルーム水煮缶15 ・ピザ用チーズ20

<作り方>

=ピザ生地=

- ①ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、水(40℃程度)、塩、オリーブオイルを入れて混ぜる
- ②①を製パン用ミキサーに移し、良くこねる
- ③こねあがったら生地を丸めて発酵器に入れ、20~30分発酵させる
- ④発酵させた生地をガス抜きをし、丸めなおしてぬれ布巾をかけてしばらくおく
- ⑤④を打ち粉をしたまな板の上におき、麺棒を使って丸くのばしておく

=トマトソース=

- ⑥にんにくと玉葱をみじん切りにする
- ⑦鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくの香りが出るよう炒め、玉葱も加えてさらに炒める
- ⑧トマト水煮缶を加え、崩しながら煮込む
- ⑨塩・胡椒で味をととのえ、みじん切りのパセリを加える

=仕上げ=

- ⑩⑤の生地に⑨のトマトソースを塗り、むきえび・ピーマン細切り・玉葱薄切り・マッシュルームをのせる
- ⑪オーブンを200℃に熱し、チーズを散らしてから焼く

<栄養価>

エネルギー:377kcal

たんぱく質:17.0g

脂質:14.3g

炭水化物:43.7g

カルシウム:174mg

鉄:1.3mg

食塩相当量:2.1g

サーターアンダギー

あおば地域活動ホームすてっふ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

毎日、パン作りをしている利用者が、販売もしているサーターアンダギーを給食で提供するために、混ぜ込み、分割、丸めの作業を行いました。

素朴な味であとひく美味しさです。

<材料 1人分 単位g>

・薄力粉16 ・ベーキングパウダー0.5 ・卵6 ・上白糖5 ・黒砂糖2 ・サラダ油3

・揚げ油 ・サラダ油 適量

<作り方>

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく
- ②卵をボールに割り入れときほぐし、サラダ油を加えて混ぜる
- ③②に黒糖と上白糖を入れ、なめらかになるまですり混ぜる
- ④③に①を加え、さっくり混ぜる
- ⑤手に油を少々塗り生地を分割して丸める
- ⑥160~170℃に熱したサラダ油で揚げる

<栄養価>

エネルギー:186kcal
カルシウム:12mg

たんぱく質:2.1g
鉄:0.3mg

脂質:10.9g
食塩相当量:0g

炭水化物:18.9g

料理名

南瓜ラザニア

よこはまりバーサイド泉Ⅲのぞみ

<http://www.vsik.jp>



<おすすめポイント>

✿取り上げた理由✿

南瓜を潰す事で常食と軟菜は見た目もあまり変わりなく提供でき、ミキサー食やソフト食でもおいしく食べる事ができます。

また、幅広い形態で食べやすいのでバイキングやパーティーの時など大皿で提供すると見栄えもよいです♥

材料(1人分)

ラザニア・・・50g 南瓜・・・50g 玉葱・・・40g ツナ・・・40g ほうれん草・・・40g オリーブオイル・・・適量

ホワイトソース・・・75g 牛乳・・・40g 塩・胡椒・・・適量 トマトソース(玉葱のみ)・・・75g ピザチーズ・粉チーズ・パセリ・・・適量

作り方

- ①南瓜は蒸して皮をとり潰す。
- ②ほうれん草は2cm位に切って茹でる。ラザニアも形態により茹で具合を若干変える。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて薄切りにした玉葱とツナをしんなりするまで炒める。
- ④①とホワイトソース、牛乳、塩胡椒を混ぜ合わせ、なめらかになるまで煮たら、③を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤④のソース→ラザニア→トマトソース→ラザニアと交互に重ねていく。
- ⑥最後にチーズをのせて180℃のオーブンで焼く。(常食:ピザチーズ 軟菜～:粉チーズ)
- ⑦仕上げにパセリを散らしてできあがり。

<栄養価>

エネルギー:301kcal

炭水化物:38.6g

たんぱく質:12.1g

脂質:10.3g

カルシウム:136mg

鉄:1.8mg

食塩相当量:1.8g

料理名

カレーのアーモンド揚げ

施設名 借恵いわまワークス

ホームページ <http://www.kanagawa-id.org/i-works/>



おすすめポイント

衣のアーモンドが香ばしく、カレーの身の柔らかさとサクサクのアーモンドの食感が良く、「おいしい!」と人気のメニューです。

材料(1人分)

・黄金カレー	70g	・しょうが	1g	・油	9g
・塩	0.3g	・片栗粉	4g	・添え野菜	
・こしょう	少々	・卵	5g	レモン	1/8個
・料理酒	1g	・アーモンドスライス	8g	人参	20g
				サニーレタス	8g

作り方

- ① しょうがをすりおろす。
- ② カレーに料理酒としょうが、塩コショウで下味をつける。
- ③ 人参を茹でる。
- ④ カレーに衣(片栗粉、卵、アーモンドスライス)をつけて揚げる。
- ⑤ 盛り付けて出来上がり。

栄養価

エネルギー	229kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	14.7g
炭水化物	7.6g
カルシウム	64mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.5g

料理名

アクアパッツア

しらねの里 <http://www.shirane.or.jp>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

新メニューで提供したところ
美味しいと好評！

また食べたいとリピートされた一品です。

彩りも良いので、食欲もそそると
大歓迎されました。

材料(1人分)

赤魚...1切(80g) 料理酒...適量 塩...0.3g こしょう...適量 にんにく...0.5g
シーフードミックス...40g グリーンアスパラガス...20g 玉ねぎ...40g トマト...23g
チキンコンソメ...1~1.5g ローリエ...適宜 オリーブオイル...1~1.5g 乾燥パセリ...適量

作り方

- ①赤魚は、料理酒に浸し、塩、こしょうで下味をつけ、スチームコンベクションの180℃に設定したコンビモードで20分程焼く。
- ②にんにく(みじん切)と玉ねぎ(一口大カット)・ローリエをオリーブオイルで炒めシーフードミックスを加え、チキンコンソメでスープを作る。
- ③トマトはサイコロ状にカット、アスパラは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ④②に③を入れ、サッと煮て、再度味を調える。
- ⑤器に①を盛り、④をかけてパセリを散らし完成。

【栄養価】

エネルギー	166kcal	炭水化物	6.7g	食塩相当量	1.0g
たんぱく質	21.5g	カルシウム	62mg		
脂質	4.9g	鉄	1.8mg		

鯖の海苔マヨ焼き

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

海苔マヨの風味が鯖と相性が良く、やさしい味付けで美味しくいただけます。

肉料理に比べて敬遠されがちな魚料理ですが、ペロリと食べれるメニューです。

<材料 1人分 単位g >

- ・鯖 80 ・塩 0.5 ・胡椒 0.5 ・A(青のり 0.5 マヨネーズ 0.5)
- ・ジャガイモ 30 ・塩0.1 ・胡椒0.1
- ・人参 10 ・小松菜 25 ・サラダ油1 ・和風顆粒だし0.1 ・醤油1

<作り方>

- ①鯖に格子状の切れ目を入れ塩、胡椒をふる
- ②200℃に熱したオーブンで鯖を焼く 途中で A の海苔マヨを塗って焼き上げる
- ③ジャガイモは茹でて軽くつぶし、塩・胡椒をふる
- ④人参の千切りと小松菜を炒め、和風顆粒だしと醤油であじつけする
- ⑤焼きあがった鯖を皿に盛り付け、付け合せを添える

<栄養価>

エネルギー:136kcal
カルシウム:145mg

たんぱく質:5.6g
鉄:2.8mg

脂質:8.4g
食塩相当量:0.8g

炭水化物:10.8g

鯖の味噌煮

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

丁寧に作られている鯖の味噌煮は、大変美味しく、職員に作り方を聞かれるほどです。

程よい味の甘味噌が、ご飯とよく合います。

<材料 1人分 単位g>

- ・鯖 80 ・酒 2
- ・A(生姜すりおろし 1 味噌 10 砂糖 3 みりん 3) 長ねぎ 2
- ・長ねぎ 15 ・スナップエンドウ 20

<作り方>

- ①鯖に酒をふりしばらくおいておく
- ②Aの調味料を鍋に入れて鯖を並べ、青ねぎの先の部分をのせて火にかける
- ③鯖に火が通り、ある程度味がしみたら鍋から取り出す
- ④③の残った煮汁を煮詰める
- ⑤付け合せの長ねぎはフライパンで素焼き、スナップエンドウは茹でる
- ⑥鯖を盛り付け④をかけ、付け合せを盛る

<栄養価>

エネルギー: 215kcal
カルシウム: 26mg

たんぱく質: 18.6g
鉄: 1.3mg

脂質 10.3g 炭水化物: 10.0g
食塩相当量: 1.6g

みぞれ鍋

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

すてっぷでは、年2回 1月と2月に、鍋給食を行っています。

作業を共に行っているメンバーと職員で、鍋を囲み楽しく話も盛り上がり美味しくいただいています。

鍋つゆは、利用者にアンケートをとって決めることもあります。

<材料 1人分 単位g>

- ・鱈40 ・鶏もも肉90 ・木綿豆腐50 ・油揚げ10 ・人参15
- ・白菜100 ・えのき10 ・まいたけ10・小松菜40 ・長ねぎ20 ・大根おろし60 ・ゆず1
- ・ A (和風顆粒だし2 ・醤油10 ・酒10 ・塩1 ・水200cc)
- ・茹でうどん150

<作り方>

- ① A を火にかけ鍋つゆを作る
- ②具材を食べやすい大きさに切る
- ③鱈、鶏もも肉は茹でて火を通しておく
- ④土鍋に具材を並べ、①の鍋つゆを注ぐ
- ⑤カセットコンロを準備し、土鍋をセットし火をつける
- ⑥野菜に火が通ったら出来上がり
- ⑦具材を食べたら鍋つゆを適量注ぎ、うどんを加えてあたためる

<栄養価>

エネルギー:499kcal	たんぱく質:34.4g	脂質:19.1g	炭水化物:45.3g
カルシウム:254mg	鉄:3.6mg	食塩相当量:4.0g	

料理名 ちくわの3種揚げ

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

人気メニューアンケートでハンペンフライと並び上位にランクインするメニューです。

ハンペンフライはハム・チーズ・しそやピザソース・チーズなどを挟み揚げます。

ちくわの3種揚げの中では梅が一番人気です。

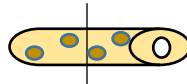
コスト的には嬉しい、ひと手間かかった一品です。

材料(1人分)

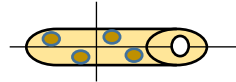
竹輪 82.5g(1/2×3本) 青のり 0.2g カレー粉 0.1g 梅びしお(チューブ) 10g
天ぷら粉 20g 水 適量 揚げ油

作り方

①竹輪を1/2にカットする。(梅用)



②竹輪を1/4にカットする。(カレー・青のり用)



③①の竹輪に切れめを入れ中心に梅びしおを入れる。

④天ぷら粉に水を加え衣を作り③をつけ揚げる。

⑤天ぷら粉に水・カレー粉を加える。

⑥天ぷら粉に水・青のりを加える。

⑦⑤・⑥にそれぞれ②の竹輪をつけ揚げる。

⑧皿に盛りつけできあがり。

栄養価

エネルギー.....329 kcal
たんぱく質.....11.8 g
脂質.....17.1 g
炭水化物.....31.3 g
カルシウム.....17mg
鉄.....1.7mg
食塩相当量.....2.5g

ハンペンフライ



料理名 かにの玉子焼き(甘酢あんかけ)

和枝福祉会 若草 URL : <http://www.kazuefukushikai.jp/wakakusa/>

<写真>



<おすすめポイント・取り上げた理由>

元々、市販のかに玉を提供していましたが、利用者さんにとって、咀嚼・嚥下が難しいとの意見があがった為、現在は手作りで対応し、かにの玉子焼き(甘酢あんかけ)として提供しています。

そして、現在は食事形態が常食からみじん状の方まで食べやすく、同じ見目で提供が出来る為、利用者さんから好評のメニューです。

<材料(1人分)>

鶏卵 1個, 中華スープ50ml, 長ネギ8g, カニカマ27g, サラダ油2g, グリンピース3g

～あんかけ～

中華スープ50ml, 酢1g, 醤油2g, 砂糖2g, 片栗粉0.5g, 食塩0.5g

<作り方>

- ①鍋にサラダ油と長ネギを入れ、炒めてから煮る
- ②①とカニカマをフードプロセッサーでみじん状にする
- ③卵液と中華スープを混ぜる
- ④バットに②と③を入れ混ぜる
- ⑤スチームコンベクションオーブン(100度)で40分加熱し、長方形に切り分ける
- ⑥中華スープ・酢・醤油・砂糖・食塩・片栗粉で甘酢あんを作る
- ⑦カニ玉の上から甘酢あんをかける
- ⑧グリンピースを上にとらす

<主な栄養成分>

エネルギー	:136Kcal	カルシウム	:37mg
たんぱく質	:9.8g	鉄	:1.1mg
脂質	:7.4g	食塩相当量	:1.7g
炭水化物	:6.5g		

料理名

ふっくら唐揚げ

社会福祉法人 恵和

<http://www.keiwa.net/>

写真



おすすめポイント 取り上げた理由

・ご利用者に人気の「唐揚げ」ですが、出来立てでは硬くなりがちで、柔らかくすると味が薄くなってしまうことが多く、意外と難しいものです。

そこで、当施設委託業者（ハーベスト株式会社）店長の協力により、下味をつけた肉に本来ドライで使用する唐揚げ粉を水溶きして使用する事で、ふっくら柔らかい唐揚げの提供が可能になりました。

・ご利用者のリクエストでも常に上位のふっくら唐揚げです！

材料(1人分)

鶏もも 20g × 4個

【下味】

塩 0.3g、こしょう 0.02g、おろししょうが 0.3g、酒 1.5g、こいくちしょうゆ 3.0g

唐揚げ粉 5g 水 適量 鶏卵 3g サラダ油(揚げ油) 適量

付け合わせ レタス 15g トマト 20g

作り方

①あらかじめ、鶏もも肉に【下味】を付けておく
→この後、唐揚げ粉を使用するので、通常より薄め

②揚げる直前に、卵と水で溶いた唐揚げ粉を混ぜる
→水溶き唐揚げ粉は中濃ソース状の濃度
→つまむように、肉にもみ込む

③170～180℃の油で、揚げる

栄養価

エネルギー 215kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.9g 炭水化物 1.4g
カルシウム 16mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 0.9g

豚肉と玉葱の生姜炒め

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

生姜焼き用の豚肉だと、厚みがあって食べにくい利用者もいるため、薄切り肉で作っています。

生姜醤油の味がご飯と良くあい、季節を問わずおいしくいただける、食欲増進メニューです。

<材料 1人分 単位g>

- ・豚肩ロース肉 50 ・豚こま肉 50 ・A(醤油 8 みりん 5 酒 3 おろし生姜 3)
- ・玉葱 50 ・サラダ油 3.0
- ・キャベツ 30 ・胡瓜 5 ・トマト 20

<作り方>

- ①豚肉をAの調味液に漬け込む
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒めて取り出す
- ③②のフライパンに残った調味液で薄切りにした玉葱を炒め煮する
- ④玉葱に火が通ったら、②の豚肉を戻し入れ炒め合わせる
- ④キャベツの千切り、スライス胡瓜、くし切りトマトを付け合せにして、皿に盛り付ける

<栄養価>

エネルギー: 357kcal
カルシウム: 31mg

たんぱく質: 15.8g
鉄: 0.9mg

脂質: 26.6g
食塩相当量: 1.3g

炭水化物: 9.5g

料理名 **ハンバーグ(デミグラスソース)**

しらねの里 <http://www.shirane.or.jp>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

月1回の御希望メニューやクリスマス会に必ずリクエストがあがる人気メニューの1つです。

職員にもハンバーグだから今日は頑張れるといった活力剤ともいえる位喜ばれる事、間違いなしの一品です。

材料(1人分)

<ハンバーグ>	合挽き肉... 70g	<デミグラスソース>	デミグラスソース缶 ... 20g
	玉ねぎ ... 30g		ビーフシチューミックス...3.5g
	人参 ... 10g		玉ねぎ ... 13g
	木綿豆腐... 10g		マッシュルーム缶 ... 7g
	卵 ... 5g		料理酒 ... 適量
	生パン粉 ...1~2g		サラダ油 ... 1~2g
	塩 ... 0.5~0.6g		
	こしょう ...適量		

作り方

<ハンバーグ>

- ①玉ねぎ、人参は荒みじん切、豆腐は水切りをしておく。
- ②肉に①、卵、パン粉、塩、こしょうを入れ、全体的に粘りが出るまで良く捏ねる。
- ③必要な数に当分し、手で上下に叩きながら空気を抜き、形成する。
- ④200~220℃に設定したスチームコンベクションに③の肉を小判型にし真ん中をくぼませて15分程焼く。

<デミグラスソース>

- ①玉ねぎ、マッシュルームをサラダ油で炒め、酒をふり、しんなりしたら水を加える。
- ②①が軟らかくなったらデミグラスソース缶を加え、30分~1時間近く弱火で煮る。
- ③②にビーフシチューミックスを加え、更に煮込む。
- ④焼きあがったハンバーグの肉汁(脂)を加え、味を調え完成。

【栄養価】

エネルギー	248kcal	炭水化物	10.0g	食塩相当量	1.4g
たんぱく質	16.2g	カルシウム	29mg		
脂質	15.3g	鉄	2.0mg		

料理名

味付ハンバーグ

のぼら園

<http://www.kouhuu.jp>



おすすめポイント
取り上げた理由

ハンバーグそのものに味がしっかりついているので、ソース等をかけなくてもおいしく召し上がれます。
お弁当のおかずとしてもおすすめです。

ピーマンが練り込まれているので、苦手な方でも自然に摂取することができます。

材料(1人分)

豚ひき肉…… 60g
玉ねぎ…… 40g
ピーマン…… 10g
チーズ…… 10g
卵…… 5g

生パン粉…… 7g
牛乳…… 10g
ケチャップ…… 6g
ウスターソース…… 3g
カレー粉…… 0.1g

油……適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし炒めておく。
- ②ピーマンはみじん切りにする。
- ③チーズは5ミリ角に切る。(業務用 サイコロ型にカットされているものが便利)
- ④材料を全て混ぜ、よく練り、好みの大きさ・形に成形して焼く。

栄養価

エネルギー…… 228kcal
炭水化物…… 10.5g
食塩相当量…… 0.9g

たんぱく質…… 15.8g
カルシウム…… 115mg

脂質…… 13.0g
鉄…… 1.1mg

みそつくね

社会福祉法人 杜の会 SELP・杜

<http://www.morinokai.or.jp/selp.html>

写真



おすすめポイント 取り上げた理由

残食の少ないメニューのひとつです。
つくねにも味付けをして、最後にとろみのつ
いたタレもかけるので、ごはんがすすみます。

材料(1人分)

鶏挽肉...80g たまねぎ...30g たまご...10g 片栗粉...5g 味噌...3g 塩コショウ...少々
油...5g Aしょうゆ...5g Aみりん...3g A砂糖...1g A片栗粉...2g
こねぎ...5g サニーレタス...10g

作り方

- ①こねぎを輪切り、たまねぎをみじん切りにする。
- ②鶏挽肉、たまねぎ、たまごを揉むように混ぜる。
- ③片栗粉、味噌、塩コショウを入れてさらによく混ぜる。
- ④Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、鶏挽肉を好きな形にまとめて焼く。
- ⑥混ぜ合わせておいたAをフライパンに入れ、とろみがつくまで火にかける。
- ⑦サニーレタスをちぎってお皿に盛る。
- ⑧つくねにたれをからめてサニーレタスの横によそる。

栄養価

エネルギー:254kcal たんぱく質:19.1g 脂質:12.7g 炭水化物:12.8g
カルシウム:36mg 鉄:1.8mg 食塩相当量:1.1g

卵と青菜の炒め物

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

入り卵が入って彩りも良く、ボリュームアップできるメニューです。

主菜が軽いメニューの時の副菜として献立に入れています。

<材料 1人分 単位g>

- ・卵 25 ・みりん 1 ・サラダ油 1.5
- ・小松菜 50 ・しめじ 8 ・干しいたけ 2.5
- ・サラダ油 1.5 ・中華味 0.2 ・塩0.3

<作り方>

- ①卵を割りほぐして溶き、みりんを加える
- ②小松菜は2～3cmに切り、しめじはほぐしておく
- ③干しいたけを水で戻す
- ④フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ炒り卵を作り取り出しておく
- ⑤フライパンにごま油を熱し、しめじ、しいたけ、小松菜の順に炒め合せ④を戻しいれる
- ⑥塩、中華味で味を調える

<栄養価>

エネルギー：95kcal
カルシウム：98mg

たんぱく質：4.6g
鉄：1.9mg

脂質：7.3g
炭水化物：3.8g
食塩相当量：0.5g

料理名

納豆のおくら和え

しらねの里 <http://www.shirane.or.jp>

写真



おすすめポイント
取り上げた理由

納豆は夕食に提供する人気メニューの1つです。

定番のネギ入納豆が苦手な方もおり、おくらに変えて提供した所、見事完食。

おかかも入るので御飯がよく進みます。

材料(1人分)

納豆(引き割りでも可)...30g

刻みオクラ...5g 花かつお...0.5g 醤油...2g 粉辛子...適量

作り方

- ①辛子醤油を作る。
- ②納豆、オクラ、花かつおに①を少しずつ加え、良く混ぜる。

【栄養価】

エネルギー	65kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	3.0g
炭水化物	4.2g
カルシウム	33mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.3g

料理名

チーズ納豆

のばら園

<http://www.kouhuu.jp>



おすすめポイント
取り上げた理由

納豆にチーズやごまを加えることでカルシウムをたくさん摂ることができます。

バターを塗った食パンに乗せ、納豆トーストにするのもおすすめです。

材料(1人分)

小粒納豆……………40g
きゅうり……………10g
チーズ…………… 10g
ごま…………… 1g
醤油…………… 1g

作り方

- ①きゅうり、チーズを5ミリ角に切る。
- ②すべての材料を混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー……………122kcal	たんぱく質……………9.3g	脂質……………7.2g
炭水化物……………5.6g	カルシウム……………114mg	鉄……………1.5mg
食塩相当量……………0.4g		

ほうれん草の納豆和え

社会福祉法人くるみ会 <http://www.kurumikai.or.jp/>



おすすめポイント 取り上げた理由

◎ みなさんの大好きな納豆を朝ごはん以外にも食べたいという声に応えた大好評メニューです。

◎ ほうれん草が苦手なお子さんでも、このメニューは大好きで、残食はほとんどありません。

材料(1人分)

ほうれん草(ゆで) 80g 挽き割り納豆 20g めんつゆ 3g 花かつお 0.5g

作り方

1. ほうれん草をゆでて2cmほどに切り、水をよく絞る
2. 挽き割り納豆、めんつゆを混ぜておく
3. ほうれん草と納豆を和えて、最後に花かつおをふってできあがり

* ほうれん草を他の青菜(小松菜、春菊など)に代えてもOKです。

エネルギー63kcal、たんぱく質5.8g、脂質2.4g、炭水化物5.9g
カルシウム73.7mg、鉄1.4mg、食塩相当量0.1g

手作りがんも

あおば地域活動ホームすてっぷ www.shikoukai.jp



<おすすめポイント>

豆腐料理は、肉料理や魚料理に比べると人気
が落ちますが、手作りがんもはとても美味です。

作るのは大変ですが、定番にしたいメニューの
ひとつです。

<材料 1人分 単位g >

- ・木綿豆腐 150 ・ひじきの煮物 25 ・人参 5 ・枝豆 3 ・片栗粉 3 ・山芋 10 ・サラダ油 6
- ・なす 30 ・サラダ油 3
- ・人参 15 ・いんげん 20 ・A(醤油 1 砂糖 1 生姜すりおろし 2 和風顆粒だしの素 0.1)
- ・大根 50
- ・天つゆ(だし20 みりん5 しょうゆ5)

<作り方>

- ①豆腐を水切りする
- ②水切りした豆腐をくずし、なめらかになるまで良くすり混ぜる
- ③②にひじきの煮物、干切り人参、枝豆を加えて混ぜ合わせる
- ④③に片栗粉、山芋のすりおろしを加えてさらに混ぜ、2等分して丸める
- ⑤170℃に熱したサラダ油で③を揚げる
- ⑥付け合せのなすは素揚げ、人参といんげんは A でさっと煮、大根はおろす
- ⑦がんもどきと付け合せを盛り付け、天つゆをかける

<栄養価>

エネルギー:321kcal
カルシウム:282mg

たんぱく質:13.6g
鉄:4.1mg

脂質:19.1g
食塩相当量:1.6g

炭水化物:23.5g

料理 ひじき煮(嚥下能力に多少不安のある方用)

訪問の家「集」 <http://www.houmon-no-ie.or.jp/tudoi/>



軟食

おすすめポイント
取り上げた理由

一般的なひじき煮だと、口の中でバラけ、まとまりがないが、やわらかく煮た後、かたくり粉でまとめると、食べやすくなります。

また、切り干し大根煮など、他の乾物でも応用できます。

材料(1人分)

干ひじき 4.5g 人参 15g 油揚げ 2g 油 1g さやえんどう 2g 片栗粉 0.7g
A (醤油 3.5g みりん 5g 酒 2g 顆粒和風調味料 0.3g だし汁 適量)

作り方

- ① 干ひじきは、戻してから、やわらかくなるまでボイル。
 - ② 人参は、2cmの拍子木切り、やわらかくなるまでボイル。
 - ③ 油揚げは、油ぬきし、Aで煮る。汁と具に分け、具は刻む。
 - ④ 油で別々に①、②を炒め、③の汁で煮る。
 - ⑤ ④のひじき、人参、③の具を合わせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
 - ⑥ さやえんどうは、やわらかくなるまでボイル。刻んで、増粘剤でとろみ付け、上に盛る。
- ③④の工程後、なめらか食は、煮汁でブレンダーにかける。さやえんどうは、ボイル後、同様にする。

※当施設は、材料別にブレンダーにかける食形態があるため、素材ごとに調理を行っています。必要のない施設は、別々に調理する必要はありません。

【栄養価】	エネルギー	50kcal
	たんぱく質	1.5g
	脂質	1.8g
	炭水化物	7.4g
	カルシウム	84mg
	鉄	2.9mg
	食塩相当量	0.8g

当施設の他食形態(なめらか食は、濾した形態も有)



常食



一口



なめらか食

料理名 ひじきの彩りサラダ

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

カルシウムや食物繊維などが豊富なひじきを煮物だけではなく、人気のゴマドレッシングで和えサラダで提供してみたところ、野菜や枝豆の食感と合い、美味しいと人気があり定番の副菜となりました。

材料(1人分)

干しひじき5g むき枝豆(冷凍) 10g コーン(冷凍) 10g きゅうり 20g
蒸しささみ(ツナ) 20g 塩 少々 胡椒 少々 ごまドレッシング 10g

作り方

- ①ひじきを戻す。
- ②きゅうりは角切りにし、枝豆・コーンは茹でて冷ます。
- ③ひじき・きゅうり・枝豆・コーン・ささみ(ツナ)を混ぜ合わせる。
- ④ドレッシングで和え、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤1/2カットしたプチトマトを飾り出来上がり。

栄養価

エネルギー.....89kcal
たんぱく質5.2g
脂質5.3g
炭水化物7.2g
カルシウム.....92mg
鉄3.2mg
食塩相当量0.6g

料理名 大根とほたてのサラダ

訪問の家「集」 <http://www.houmon-no-ie.or.jp/tudoi/>

常食



おすすめポイント
取り上げた理由

誰でも簡単に出来て、一般的なサラダです。スキムミルクを入れ、まろやかさをプラスしました。

栄養面では、カルシウムが期待でき、施設内でも、残食の少ないサラダです。

白色の他サラダや煮物にも応用ができます。スキムミルクも保存が効くので便利です。

材料(1人分)

大根 60g きゅうり 15g 塩 0.2g ほたて貝柱(ほぐしレトルト) 12g 酢 3g
スキムミルク 5g ハーフマヨネーズ(又はマヨネーズ) 6g こしょう 少々
サラダ菜 7g トマト 35g

作り方

- ① 大根は、短冊切り、きゅうりは、太めの千切りに切る。塩をふり、かるく水気をしぼる。
- ② ①にほたて、酢、スキムミルク、マヨネーズを混ぜ、こしょうで味を調える。
- ③ サラダ菜を下にひき、②を盛る。
- ④ トマトは、くし切りにし、斜め半分に切って、横付けする。

【栄養価】

エネルギー	71kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	2.3g
炭水化物	7.9g
カルシウム	86mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.4g

当施設の他食形態 (なめらか食は、濾した形態も有)

一口



軟



なめらか食



料理名：

里芋の唐揚げ

鶴見地域活動ホーム幹

<http://www.tai.ju.or.jp>



【おすすめポイント】

里芋料理の中で、1番人気のメニューです。煮た後に揚げているので、さくっとした食感と、中まで味の染み込んだ煮物の旨味を同時に味わうことができます。

【材料(1人分)】

里芋(冷凍) 80g かつおだし 0.5g 料理酒 0.5g 上白糖 2g
しょうゆ 1.5g 片栗粉 6g 調合油 3g

【作り方】

- ① 里芋を分量の調味料とひたひたの水で軟らかくなるまで煮る。
- ② 冷まして味を染み込ませる。
- ③ 片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。

【栄養価】

エネルギー：116kcal たんぱく質：2.0g 脂質：3.1g 炭水化物：20.0g
カルシウム：18mg 鉄：0.5mg 食塩相当量：0.3g

料理名 ごぼうの洋風きんぴら

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント 取り上げた理由

いつものきんぴらにベーコンとコンソメを加えることによって洋風アレンジしました。

「私、これ好きなんです！」と伝えに来てくれるくらい食物繊維もしっかり摂れる人気のある副菜です。

材料(1人分)

ごぼう(冷凍:千切りor笹がき) 40g 白滝 30g ベーコン 8g コンソメ 0.5g 塩 0.3g
胡椒 少々 みりん 5g ごま油 2g パセリ 少々

作り方

- ①ごぼうを下茹でする。
- ②白滝を食べ易い大きさにカットし、下茹でする。
- ③ごま油でベーコンを炒め、①.②を加え炒める。
- ④コンソメ・みりんを加え、塩・胡椒で味を調えパセリを散らして出来上がり。

栄養価

エネルギー92kcal
たんぱく質1.9g
脂質5.2g
炭水化物9.4g
カルシウム.....42mg
鉄0.5mg
食塩相当量0.7g

料理名 芽かぶのサラダ

社会福祉法人 白根学園 障害者支援施設 希望
<http://www.shirane.or.jp/facilities/kibou.html>



おすすめポイント
取り上げた理由

海藻ときのこが入った食物繊維たっぷりの
生姜の効いたさっぱりサラダ。

食欲がでない夏場でもツルっと食べられる
人気の副菜です。

材料(1人分)

オクラ(冷凍カット) 20g プチトマト 8g 乾燥芽かぶ 10g 水煮山菜 30g ナメコ 10g
大根 20g 醤油 3g 砂糖 2g だし 0.5g 酢 4g おろし生姜 0.3g

作り方

- ①オクラ・ナメコはさっと茹でる。
- ②プチトマトを1/2にカットする。
- ③芽かぶを戻す。
- ④水煮山菜はザルにあけ、水気を切る。
- ⑤大根は薄いイチョウ切りにする。
- ⑥醤油・砂糖・だし・酢・おろし生姜を混ぜ合わせる。
- ⑦①～⑤をボールで和え⑥の調味料を加え味を付けて出来上がり。

栄養価

エネルギー……………31kcal
たんぱく質……………1.3g
脂質……………0.2g
炭水化物……………6g
カルシウム……………28mg
鉄……………0.4mg

料理名 **韓国フェア「ビビンバ」**

(施設名: 航 <http://www.suminasu.or.jp/>)

写真



材料(1人分)

精白米85g、牛バラ肉50g、温泉卵1個、ぜんまい10g、人参5g、大根10g、きゅうり10g、豆もやし15g、白菜キムチ15g、白ごま0.1g、すりおろしにんにく0.5g、焼肉のたれ10g、ごま油適宜、塩適宜、醤油適宜

おすすめポイント

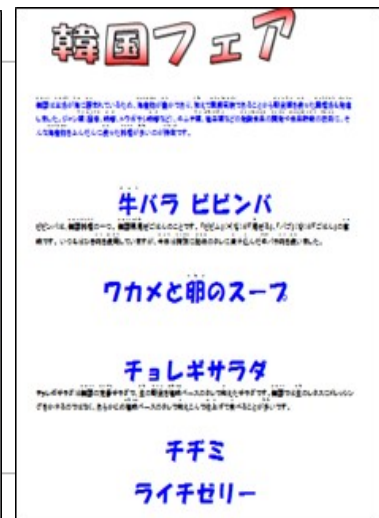
取り上げた理由

施設に居ながら、海外旅行の気分を味わってもらおうと、海外フェアとして「韓国フェア」イベントを実施しました。

当日メニューは「ビビンバ、わかめスープ、チョレギサラダ、チヂミ、ライチゼリー」ですが、本格的な味を目指すのではなく、普段食べなれた調味料を中心に使い、食べやすい味にアレンジしています。

旅行のパンフレットをイメージして作ったお品書きを持ち、ツアーコンダクターという設定で、施設栄養士、給食会社調理師・栄養士が各ユニットにまわり、メニュー説明をしながら提供しました。

外食余暇では利用者さん自身に食経験のあるメニューをセレクトすることが多いため、このイベントを通じて、世界には色々な料理があることを楽しく紹介したいと思っています。



作り方

- ① 人参、大根、きゅうりは千切りにする。
- ② 人参は下ゆでし、①の大根、きゅうりと混ぜ合わせ、塩、ごま油で和える。
- ③ ぜんまいは5cmの長さに切り、下ゆでし、ごま油で炒め、醤油で調味し、白ごまをまぶす。
- ④ 豆もやしは下ゆでし、ごま油、すりおろしにんにくで和える。
- ⑤ 牛バラ肉は食べやすい大きさに切り、焼肉のたれに漬け込み、ごま油で炒める。
- ⑥ 丼にごはんを盛り、野菜ナムル、ぜんまいナムル、豆もやしナムル、牛肉、温泉卵をのせる。
- ⑦ 白菜キムチは小皿に盛り、好みで使用する。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
564	17.2	22.7	67.2	46	1.9	1.8

料理名 **タイフェア「タイ風やきそば」**
 (施設名: 航 <http://www.suminasu.or.jp/>)

写真



材料(1人分)

フォー100g、むきえび30g、たくあん千切り5g、厚揚げ15g、卵20g、もやし30g、ピーナッツ5g、レモン6g、魚醤適宜、醤油適宜、スイートチリソース適宜、塩適宜、サラダ油5g

作り方

- ① フォーはぬるま湯で戻しておく。
- ② ピーナッツは乾煎りし、荒めに砕いておく。
- ③ 厚揚げは1cm幅の拍子木切りにしておく。
- ④ 卵を割り、炒り卵を作っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、むきえび、もやし、厚揚げの順で炒める。
- ⑥ フォー、たくあん千切りを加えて炒め、魚醤、醤油、スイートチリソース、塩で調味し、最後に④の炒り卵を混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に盛り、②のピーナッツ、くし型レモンをのせる。

おすすめポイント

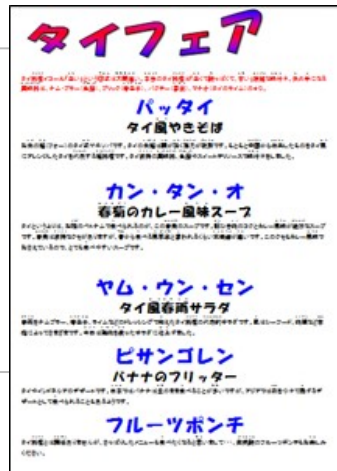
取り上げた理由

施設に居ながら、海外旅行の気分を味わってもらおうと、海外フェアとして「タイフェア」イベントを実施しました。

当日メニューは「タイ風やきそば、春菊のカレー風味スープ、タイ風春雨サラダ、バナナのフリッター、フルーツポンチ」ですが、本格的な味を目指すのではなく、普段食べなれた調味料を中心に使い、食べやすい味にアレンジしています。

旅行のパンフレットをイメージして作ったお品書きを持ち、ツアーコンダクターという設定で、施設栄養士、給食会社調理師・栄養士が各ユニットにまわり、メニュー説明をしながら提供しました。

外食余暇では利用者さん自身に食経験のあるメニューをセレクトすることが多いため、このイベントを通じて、世界には色々な料理があることを楽しく紹介したいと思っています。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
530	18.3	11.4	84.2	91	2.1	1.4

料理名 **横浜開港記念日スペシャルランチBOX「ハンバーグサンド」**
 (施設名: 航 <http://www.suminasu.or.jp/>)

写真



写真



写真



おすすめポイント
 取り上げた理由

野球が大好きな利用者さんが多いのですが、なかなか観戦に行くことも難しいので、食堂で横浜スタジアムに居るかのような演出をしました。横浜DeNAベイスターズが掲げる“I☆YOKOHAMA”のビジョン「野球をきっかけに、“横浜”に関わるすべての人々が一つにつながる。」にのって、横浜の施設らしいイベントを横浜開港記念日の6/2に組みました。

実施に向けて、4ヶ月前から支援職員と栄養士、給食会社で綿密な打ち合わせをし準備を進めました。

厨房スタッフは横浜ベイスターズのユニフォームとヘルメットをかぶって提供しました。

カウンターに掲示した「本日お楽しみランチ！」の書道は利用者さんが一文字ずつ担当して書いてくれました。

利用者、支援職員、厨房スタッフと連携して一つにつながる、思い出に残るイベントとなりました。

ランチボックスの中に出来立ての「ハンバーグサンド、ドリア、焼売、星形フライドポテト、野菜マリネ」を詰め込むことは想像以上に大変な作業でしたが、普段使っている給食食器とは違う容器を使うことにより、拒食症気味の利用者が完食する効果もありました。

材料(1人分)
 食パン(8枚切り)1枚、無塩バター1g、ハンバーグ80g、トマトケチャップ4g、中濃ソース4g、レタス5g

作り方

- ①ハンバーグをスチームコンベクションで焼く。
 - ②トマトケチャップ、中濃ソースを混ぜて加熱し、①のハンバーグにからめておく。
 - ③食パンに無塩バターを塗り、レタスと②のハンバーグをはさみ、パンの耳を切り落とす。
- *レタスがシャキシャキの状態を提供できるよう、利用者さんがカウンターに並んでから出来立てを箱に詰める。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
416	17.3	17.8	46.2	29	0.7	2.0