

やわらかくて食べやすい

シニア世代のためのレシピ集

低栄養を予防して、元気に長生き！



元気の源は食べること！

良質のたんぱく質を十分にとりましょう。

県東部地域で活躍中の栄養士等がお勧めするレシピが満載！



低栄養をチェックしてみましょう！

高齢になるに従い、自分では気づかないうちに「低栄養」状態になることがあります。

体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。
定期的に体重を量りましょう。

チェック 1 BMI（体格指数）を計算しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 20.0 kg / m² 以下 → 低栄養傾向

BMI 18.5 kg / m² 未満 → 低栄養

例：体重 43 kg で身長が 153 cm の人の場合

$$\text{BMI} \text{ は、} 43 \div 1.53 \div 1.53 = 18.4$$

(18.5 未満なので、低栄養のリスクがあります)



チェック 2 6ヶ月で2～3kgの体重が減少しましたか？

(医師から減量を指示されている人は別です)

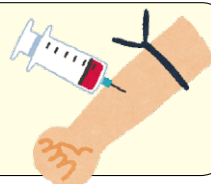
6ヶ月間で2～3kgの体重減少がある方は、低栄養状態になっている可能性があります。

チェック 3 病院で血液検査をした結果がある場合、確認してみましょう

血液検査の血清アルブミン値はいくつですか？

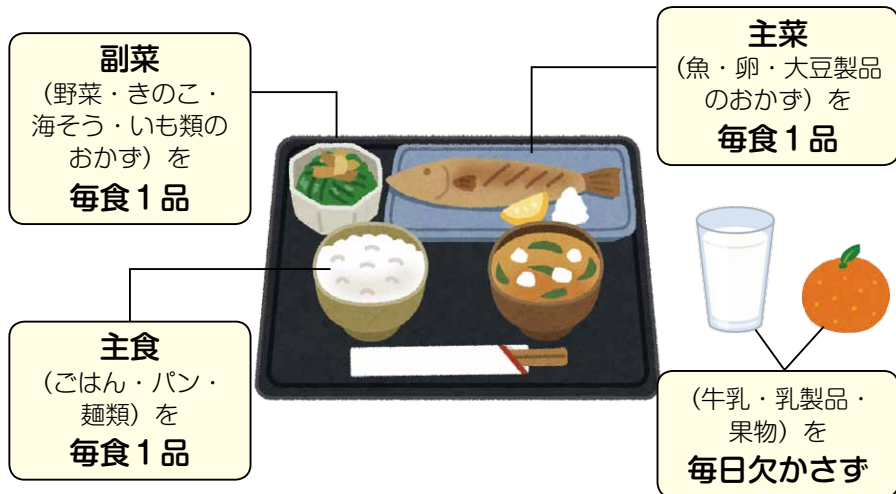
〈目安〉 3.8g/dl 以下 → 要注意

3.5g/dl 以下 → 低栄養状態



1回の食事で主食、主菜、副菜を

高齢になると、食事の量が減ったり、偏った献立になりがちです。ごはん、パン、麺類だけの食事は栄養素が不足します。毎回の食事に、主食、主菜、副菜をそろえましょう。下の絵のような食事が理想的です。



高齢者のたんぱく質の推奨量／1日あたりは、**男性60g・女性50g**です。

常備しておく役立つ食品

缶詰の魚や肉（ツナ、鮭、鯖、コンビーフ、焼き鳥など）、レトルト食品（カレー、親子丼、牛丼、パスタソースなど）、冷凍食品（焼売、グラタン、かぼちゃ、ほうれん草、長いもとろろなど）、スキムミルクなどを常備しておく、栄養素の補給に便利です。



掲載しているメニューは、次の条件を満たしたレシピです。

- 身近な材料で、簡単に作れて、美味しい！
- 肉・魚・卵などの動物性たんぱく質を十分に使用！
- かむ力が低下した人でも食べやすい！



レシピ一覧

メニュー名	ページ	鶏	豚	牛	魚	卵	乳	豆
鶏肉の梅酒煮	4	○						
チキンのりチーズピカタ	4	○				○	○	
鶏ひき肉の丹波蒸し風	5	○				○		
乳和のかぼちゃ茶巾	6	○					○	
粉豆腐炒り煮	7	○						○
レンジでつくる！鶏そぼろ丼	8	○				○		
厚揚げのレンジ肉みそチーズ蒸し	9		○				○	○
ぷちぷちコーンのキーマカレー	9		○	○				
変わりハンバーグ	10		○	○			○	○
豆乳みそ鍋	11		○					○
鮭と白菜のスープ煮	12				○			○
鮭マヨネーズ焼き	12				○			
いわしの卵焼き	13				○	○	○	
お麩とえびのたまごとじ	13				○	○		
イタリアンオムレツ	14	○				○	○	
ポテト入りオムレツ	15	○				○		

各メニューに、やわらかく調理する工夫等のポイントが書いてあります。

料理を作るときの参考にしてください。

また、写真はイメージです。付け合せは、材料に記載していません。

鶏肉の梅酒煮

軽費老人ホーム 玉沢昭寿園

〈1人分栄養量〉エネルギー152kcal、たんぱく質17.9g、脂質3.8g、カルシウム9mg、食塩相当量0.7g

材料（4人分）

鶏もも肉 …………… 320g しょうゆ …………… 大さじ1
梅酒 …………… 大さじ4 砂糖 …………… 大さじ2



作り方

- ①鶏肉は皮をとる。
- ②鍋に梅酒、しょうゆ、砂糖を煮立たせる。
- ③鶏肉を入れて7～8分煮る。
- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛り、残った汁をかける。

メニューのポイント

梅酒が鶏肉の臭みを消し、軟らかくしてくれます。

チキンのりチーズピカタ

函南町食生活改善推進協議会

〈1人分栄養量〉エネルギー143kcal、たんぱく質20.3g、脂質4.7g、カルシウム41mg、食塩相当量0.3g

材料（3人分）

鶏むね肉（皮なし）…210g 粉チーズ …………… 大さじ1
塩・こしょう …… 各少々 青のり …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ1/2 小麦粉 …………… 大さじ1/2
片栗粉 …………… 大さじ1/2 油 …………… 適宜
卵 …………… 1個

作り方

- ①鶏むね肉は繊維の向きに対して垂直になるように、厚さ6～8mmのそぎ切りにし、軽く塩こしょうをふる。
- ②鶏むね肉をボウルに入れ、酒を加えてよくもみ込み、片栗粉を加えてさらにもみ込む。
- ③別のボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、青のりを加えてよく混ぜる。
- ④ビニール袋に小麦粉を入れ、②の鶏むね肉を入れてふくらませて振り、小麦粉をまんべんなくつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、③の卵液に鶏むね肉をまんべんなくからめ両面を中火で焼く。



メニューのポイント

鶏むね肉は、繊維に対して直角に切ると、やわらかく、かみ切りやすくなります。
肉のバサつきを防止するため、酒を片栗粉で覆います。

鶏ひき肉の丹波蒸し風

特別養護老人ホーム さつき園

〈1人分栄養量〉エネルギー209kcal、たんぱく質14.2g、脂質9.0g、カルシウム24mg、食塩相当量1.3g

材料（4人分）

A	鶏ひき肉	240g	しゅうまいの皮	8枚
	たまねぎ	1/2個	にんじん	1/6本
	パン粉	大さじ4	砂糖	小さじ4
	卵	1個	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ2	だし汁	1カップ
	砂糖	大さじ1	片栗粉	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1		

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、しゅうまいの皮とにんじんは千切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れてよく混ぜる。
- ③タッパー等の容器に流しいれ、上にしゅうまいの皮をちらし、中火で10分蒸す。
- ④小鍋でだし汁とにんじんを煮て、やわらかくなったらしょうゆ・砂糖で味付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し上がった③を器に盛付け、④のあんをかける。



メニューのポイント

タネに水分を多く含ませることで、ふっくらやわらかな食感になります。

やわらかいタネなので、1人分ずつ直接器に流して蒸し上げても良いです。その場合は、肉汁が出てきてあんが薄まるので、強めにとろみをつけると食べやすくなります。

乳和のかぼちゃ茶巾

特別養護老人ホーム 伊豆中央ケアセンター

〈1人分栄養量〉エネルギー187kcal、たんぱく質10.1g、脂質5.2g、カルシウム47mg、食塩相当量0.5g

材料（4人分）

たまねぎ	1/4個	牛乳	4カップ
鶏ひき肉（むね）	80g	酢	大さじ4
油	小さじ1	砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ	パセリ	少々
かぼちゃ（冷凍）	400g		

作り方

- ①みじん切りにしたたまねぎ、鶏ひき肉を油を熱したフライパンで炒め、塩を入れる。
- ②かぼちゃを電子レンジで解凍する。
- ③鍋に牛乳を入れ、沸騰したら酢を入れ、ザルで水分をきりカッテージチーズを作る。
- ④ボウルにかぼちゃ、砂糖、③のカッテージチーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ラップで④を茶巾風にして中心をへこませ、①のをせ、パセリを飾る。



メニューのポイント

冷凍かぼちゃは柔らかく甘みもあり、食べやすい食材です。

手作りのカッテージチーズは動物性たんぱく質が豊富で、カルシウムも摂れ、低栄養予防につながります。

カッテージチーズを作った残りの水分（乳清）は、炊き込み御飯にも使えます。

粉豆腐炒り煮

特別養護老人ホーム 土肥ホーム

〈1人分栄養量〉エネルギー301kcal、たんぱく質20.9g、脂質17.6g、カルシウム204mg、食塩相当量1.8g

材料（4人分）

粉豆腐	100g	しいたけの戻し汁	400cc
鶏ひき肉	100g	和風だし	小さじ1
干しいたけ	4枚	砂糖	大さじ3 1/2
にんじん	1/2本	しょうゆ	大さじ1 1/2
油揚げ	1枚	酒	大さじ1 1/3
油	大さじ1	葉ねぎ	7～8本

作り方

- ①にんじん、水で戻した干しいたけ、油揚げをみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉と①を油で軽く炒め、しいたけの戻し汁と和風だしを入れる。
- ③②に砂糖、しょうゆ、酒を入れ煮立ったら粉豆腐を入れる。
- ④水分が無くなるまで、かき混ぜながら炒り煮し、最後にごま油と小口切りにした葉ねぎを入れる。（中火で5～6分位）



メニューのポイント

粉豆腐は粉末状の高野豆腐なので短時間で簡単に作れます。

野菜類はみじん切り、または細い千切りにしたほうが短時間に仕上がります。

丼物にするときは最後にとき卵を入れて炒り煮をすると主食にもなる一品です。

レンジでつくる！鶏そぼろ丼

特別養護老人ホーム ながいすみホーム

〈1人分栄養量〉エネルギー511kcal、たんぱく質23.7g、脂質16.4g、カルシウム48mg、食塩相当量1.2g

材料（4人分）

鶏ひき肉	300g	片栗粉	大さじ1	
たまねぎ	3/4個	卵	4個	
にんじん	1/6本	砂糖	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1	マヨネーズ	大さじ1
	顆粒だし	小さじ1	葉ねぎ	少々
	砂糖	大さじ1 1/3	ごはん	茶碗4杯

作り方

- ①たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②耐熱容器に、鶏ひき肉、①とAを入れて混ぜ、ラップをし、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。
- ③②に水20ccで溶いた片栗粉を入れさっと混ぜ、レンジで1分加熱したら取り出し、全体的に良く混ぜる。まだ赤みが残っているようなら、さらに30秒加熱する。
- ④別の耐熱容器に、卵を割り入れ、砂糖、マヨネーズを加え混ぜ、レンジで1分加熱する。一旦取り出して混ぜ、卵に火が通るまで3回ほど繰り返す。
- ⑤ごはんの上に、③と④を彩りよく盛り付け、小口切にした葉ねぎを飾る。



メニューのポイント

鶏ひき肉にたまねぎを加えることで、柔らかいそぼろができます。水溶性片栗粉を入れることでしっかりとバラつきなく仕上がります。

炒り卵にマヨネーズを加えることでふわっと仕上がります。

厚揚げのレンジ肉みそチーズ蒸し

特別養護老人ホーム いちごの里

〈1人分栄養量〉エネルギー388kcal、たんぱく質27.4g、脂質28.4g、カルシウム460mg、食塩相当量1.3g

材料（1人分）

厚揚げ ……………	1枚	みそ ……………	小さじ1/2
豚ひき肉 ……………	50g	砂糖 ……………	小さじ1/4
スライスチーズ ……	2枚	葉ねぎ ……………	2本



作り方

- ①厚揚げを厚さ半分に切る。
- ②豚ひき肉にみそと砂糖を混ぜ、厚揚げの上のにせる。
- ③②の厚揚げにスライスチーズを1枚ずつのせ、小口に切った葉ねぎものをせる。
- ④耐熱皿に③の厚揚げをのせ、ラップをふんわりとかける。
- ⑤電子レンジ500Wで5分加熱する。

メニューのポイント

レンジを使用することで、厚揚げから水分が出て蒸した状態になります。チーズを使用することでカルシウムも補えます。豚ひき肉の代わりにツナ缶でもおいしいです。ツナ缶を使用する場合は、味付けを控えめにしてください。

ぷちぷちコーンのキーマカレー

伊豆市健康づくり食生活推進協議会

〈1人分栄養量〉エネルギー458kcal、たんぱく質12.8g、脂質11.7g、カルシウム38mg、食塩相当量1.3g

材料（4人分）

ごはん ……………	茶碗4杯	たまねぎ ……………	大1個
合びき肉 ……………	160g	にんじん ……………	1/2本
ホールコーン缶 ……	80g	市販カレールウ ……	40g



作り方

- ①たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。コーンも粗く刻む。
- ②フライパンを熱し、合びき肉を炒める。色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③たまねぎが透き通ってきたら、水400ccを加え、沸騰したら火を止めてカレールウを溶く。再度火にかけ、コーンを加え、煮立たせたら火を止める。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。

メニューのポイント

コーンを少し形があるぐらいに刻み、形を残し、見た目もきれいに食欲をそそる工夫をしました。野菜は粗みじん切りなので火の通りもよく、食べやすく、時短で調理できます。

変わりハンバーグ

特別養護老人ホーム 和みの郷

〈1人分栄養量〉エネルギー212kcal、たんぱく質11.6g、脂質13.8g、カルシウム94mg、食塩相当量1.6g

材料（5人分）

合びき肉	150g	しめじ	1パック		
木綿豆腐	150g	油	小さじ1		
スライスチーズ	2枚	B {	料理酒	大さじ1 2/3	
たまねぎ	1/2個		しょうゆ	大さじ1 1/3	
油	小さじ1/2		みりん	大さじ1 1/3	
卵	1個		だし汁	50cc	
A {	顆粒コンソメ		大さじ1/2	片栗粉	大さじ1/2
	塩		少々	根深ねぎ	1/2本
	こしょう	少々			
	油	大さじ1			

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、油（小さじ1/2）で炒め、冷ましておく。
- ②合びき肉、水切りした木綿豆腐、細かく切ったチーズ、①のたまねぎ、卵、調味料Aを混ぜる。
- ③フライパンに油（大さじ1）を熱し、好みの大きさに丸めた②を焼く。強火にし、やわらかいので焼き色がつくまで触らない。焼き色がついたらひっくり返す。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中心まで火が通ったら蓋を取り強火で焼き色をつける。
- ④しめじを油（小さじ1）で炒め、調味料Bを加える。水溶き片栗粉でとろみを付け、きのこあんをつくる。
- ⑤③のハンバーグを皿に盛り、④のきのこあんをかけ、白髪ネギを飾る。



メニューのポイント

豆腐が入ることで、ふわっふわに仕上がります!!
チーズでたんぱく質&カルシウム up!

豆乳みそ鍋

特別養護老人ホーム あかなすの里

〈1人分栄養量〉エネルギー366kcal、たんぱく質18.3g、脂質25.9g、カルシウム98mg、食塩相当量1.5g

材料（1人分）

豚ばら肉	50g	長ねぎ	1/3本
木綿豆腐	50g	豆乳	150cc
大根	1cm	みそ	大さじ1/2
にんじん	1/6本	しょうゆ	小さじ1/3
しめじ	小1/5パック	だし汁	120cc

作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを取り、食べやすくほぐす。長ねぎは斜めに切る。
- ②豚ばら肉と木綿豆腐は食べやすいように一口サイズに切る。
- ③鍋にだし汁、大根、にんじんを入れ火にかける。ある程度火が通ったら豚ばら肉、しめじ、長ねぎを入れ煮込む。
- ④野菜がやわらかくなったら豆腐と豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤みそ、しょうゆを入れ、味を調える。



メニューのポイント

豚ばら肉はしゃぶしゃぶ用の薄切り肉を選べばより食べやすいです。

野菜は何を入れてもOK。やわらかく煮込めば量もたくさん食べられます。

鮭や白身の魚等も加えると栄養素も味もアップします。

鮭と白菜のスープ煮

芹沢病院

〈1人分栄養量〉エネルギー144kcal、たんぱく質20.7g、脂質4.7g、カルシウム55mg、食塩相当量1.2g

材料（4人分）

生鮭……………4切 チキンコンソメ……………1個
絹ごし豆腐…1/2丁（160g） 塩……………小さじ1/3
白菜……………2枚 こしょう……………少々
にんじん……………1/4本 パセリ……………少々
しめじ……………1/2パック

作り方

- ①白菜は1.5cm幅に切り、にんじんは長さ3cmの短冊に切る。
- ②しめじは石づきを切り落とし小分けに切り、絹ごし豆腐は4等分に切る。
- ③鍋に水400cc、コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら野菜を入れる。
- ④野菜がやわらかくなったら、生鮭を入れ火が通ったら豆腐を入れて塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、最後にパセリを散らす。



メニューのポイント

あっさりしたコンソメ味なので、高齢者でも食べやすく、一皿でもバランスよく栄養素がとれます。

鮭マヨネーズ焼き

特別養護老人ホーム ふるさとの丘

〈1人分栄養量〉エネルギー194kcal、たんぱく質18.5g、脂質12.0g、カルシウム16mg、食塩相当量1.1g

材料（4人分）

生鮭……………4枚 マヨネーズ……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ1 パセリ……………少々
酒……………大さじ1

作り方

- ①生鮭をしょうゆと酒につけ15分おく。
- ②マヨネーズにパセリのみじん切りを混ぜる。
- ③アルミホイルに①の鮭をおき、②のマヨネーズを塗り、包む。
- ④フライパンに③を置き、中火でふたをし、15分程度焼く。



メニューのポイント

アルミホイルに包むことで、オーブンがなくてもできます。マヨネーズを多くかければ鮭がより柔らかくなります。

いわしの卵焼き

すこやか会、伊豆の国市保健福祉・こども・子育て相談センター

〈1人分栄養量〉エネルギー186kcal、たんぱく質10.3g、脂質14.2g、カルシウム98mg、食塩相当量0.6g

材料（2人分）

卵……………2個 青のり……………少々
牛乳……………大さじ3 油……………大さじ1
いわし蒲焼（缶詰）…1/2缶（40g）

作り方

- ①器に卵を割り入れ、牛乳、青のりを入れ、混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①の卵液の1/3を入れる。
卵が半熟になったら、いわし蒲焼を芯にして巻く。
後2回、同じようにして焼く。
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛る。



メニューのポイント

卵液に牛乳を多めにいれることで、やわらかく仕上がります。
鮭やさばの味噌煮の缶詰でもおいしく作れます。

お麩とえびのたまごとし

特別養護老人ホーム めくもりの里

〈1人分栄養量〉エネルギー134kcal、たんぱく質12.7g、脂質4.8g、カルシウム45mg、食塩相当量1.3g

材料（4人分）

焼き麩……………12個 みつば……………4本
むきえび……………120g だし汁……………150cc
えのきたけ……………2/3袋 しょうゆ……………大さじ1 1/3
にんじん……………1/8本 みりん……………大さじ2
卵……………3個 酒……………大さじ2/3
しょうが（すりおろし）…小さじ1

作り方

- ①にんじんは薄いいちょう切りにする。えのきたけは石づきを除き、2cmの長さに切る。
- ②鍋にだし汁とにんじんを入れて煮る。にんじんがやわらかくなってきたら、しょうゆ、みりん、酒、しょうがを入れる。
- ③再び煮立ってきたら、えのきたけ、むきえびを加える。むきえびに火が通ってきたら、焼き麩を加えて煮る。
- ④溶き卵を流し入れ、ふたをして卵に火が通るまで煮る。
- ⑤器に盛り、2cmの長さに切ったみつばをのせる。



メニューのポイント

卵を入れた後は、弱火にして火を通すことで、しっとりまとまりやすくなります。
えびの代わりにひき肉や白身魚を使ってもおいしくいただけます。

イタリアンオムレツ

特別養護老人ホーム 葦山・ぶなの森

〈1人分栄養量〉エネルギー293kcal、たんぱく質17.6g、脂質21.0g、カルシウム150mg、食塩相当量1.7g

材料（2人分）

卵	4個	塩	小さじ1/3
トマト	1/4個	こしょう	少々
たまねぎ	1/6個	油	大さじ1
ピーマン	1/2個	トマトケチャップ	適宜
鶏ひき肉	20g		
ピザ用チーズ	20g		
牛乳	大さじ3		

作り方

- ①トマト、ピーマンを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、たまねぎがしんなりするまで炒める。次に鶏ひき肉、ピーマン、トマトを炒め、全体に火が通ったら火を止める。
- ③ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩、こしょうを混ぜたら、②とチーズを加え混ぜる。
- ④フライパンに油（大さじ1/4）を入れ熱し、③の1/2量を流し入れる。へらでかき混ぜ、卵が半熟状になったら、全体をフライパンの端に寄せ、形を整え完成。
- ⑤残りの卵液も④と同様に焼く。お好みでケチャップを添える。



メニューのポイント

野菜類やチーズ、牛乳を加えることで軟らかく仕上がります。

卵に火を通しすぎないことで軟らかく仕上がります。

ポテト入りオムレツ

池田病院

〈1人分栄養量〉エネルギー168kcal、たんぱく質10.6g、脂質9.5g、カルシウム38mg、食塩相当量0.8g

材料（4人分）

卵	4個	バター	小さじ1
鶏ひき肉	80g	塩	ひとつまみ
たまねぎ	1/2個	こしょう	少々
じゃがいも	1/2個	油	小さじ1
冷凍グリーンピース	20粒	ケチャップ	適宜
牛乳	小さじ1		

作り方

- ①じゃがいもは1cmのサイコロ状に切り、ゆでる。
- ②たまねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、グリーンピースと炒め、塩、こしょうをする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、①、②、牛乳を加え混ぜる。
- ④油を熱したフライパンで焼く。形を整えたら、バターを入れ、風味をつける。
- ⑤皿に盛り、好みにケチャップをかける。



メニューのポイント

ボリュームのあるオムレツを作るため、じゃがいもをやわらかくゆでて入れました。
卵はやわらかく、ふわっと仕上げるとおいしいです。
牛乳・バターを入れると風味がでます。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」©静岡県

レシピ集の感想などをお寄せください。

発行・栄養価計算
静岡県東部健康福祉センター 健康増進課
〒410-8543 静岡県沼津市高島本町1-3
電話 055-920-2112 FAX 055-920-2194
Email: kftoubu-kenzou@pref.shizuoka.lg.jp
(平成30年3月作成)



毎日の食事にお役立て
ください!