

やさしい介護食

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
758	30.4	29.8	92.9	2.3

☆1人分野菜使用量 202g（緑黄色野菜62g 淡色野菜140g）



<軟飯>

米1：水1.5～2 で炊き上げた

米 水

(40g) + (75～100g) = できあがり重量約100g

軟らかいごはん（軟飯）

材料（4人分）

米	160g
水	300g

作り方

- 1) 米は研ぎ、分量の水を加えて30分以上
浸水させ、炊飯する。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
143	2.4	0.4	31.0	0.0

うす切り肉でロール酢豚

材料（4人分 8個）

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	240g
酒	大さじ2（30g）
片栗粉	大さじ5（45g）
長ねぎ	1本（90g）
しょうが	1かけ（30g）
にんじん	2/3本（100g）
玉ねぎ	1個
ブロッコリー	1/2株
しめじ	1袋（100g）
ごま油	大さじ1（12g）
A 酢	大さじ2（30g）
砂糖	大さじ2（18g）
しょうゆ	大さじ2（36g）
片栗粉	大さじ1（9g）
水	150ml

作り方

- 1) 長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- 2) にんじん、玉ねぎは小さめの乱切りに、ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーの茎も外側の固い部分を落としたら小さめの一口大に切って使用する。しめじは小房に分ける。
- 3) 大きめの鍋に水をはり、2) のにんじんを茹でる。沸いたら2) の玉ねぎを入れる。玉ねぎが透き通ったら、しめじ、ブロッコリーを入れて、やわらかくなるまでゆでる。
- 4) 豚肉は酒をふり、肉を広げる。2枚まとめてとり、片栗粉をまぶしたら、1) でみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分
に切る。
- 5) フライパンにごま油を熱し、4) の肉を転がしながら焼く。肉に火が通ったら、3) の野菜と、合わせておいたAの調味料を加え、混ぜながら強火で絡める。

<準備物> ・ビニール手袋

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
268	16.4	9.6	29.0	1.4



うす切り肉を巻くことで、ボリュームはありながらやわらかい食感に。中心に巻いたしょうがと長ねぎの香味が食欲をそそります。
野菜のゆで加減は、嚥下機能や好みによって調整してください。

かぶと卵のトロみスープ

材料（4人分）

かぶ	2個
卵	1個
水	600ml
鶏がらスープの素	小さじ1と1/2（4.5g）
片栗粉	小さじ2（6g）
水	大さじ1

作り方

- 1) かぶは葉と根に分ける。葉は2cm幅に刻み、根は皮をむいて8等分のくし切りにする。
- 2) 鍋に分量の水と鶏がらスープの素、1)を入れて中火にかける。
- 3) 水が沸いて具材がやわらかくなったら、火を止めて、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。再び火をつけ、トロみがつくまで加熱する。
- 4) 卵を溶いて流し込む。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
33	1.9	1.3	3.2	0.6

かぶは加熱すると、とろっとやわらかくなるので、介護食にも使いやすい食材です。
仕上げにごま油をたらすとコクがでます。



長いものポテトサラダ

材料（4人分）

長いも	300g
万能ねぎ	2本（2g）
鮭フレーク	大さじ1（10g）
A 酢	小さじ1/2（2.5g）
マヨネーズ	大さじ2（24g）
粗びき黒こしょう	適量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
101	24	5.5	10.7	0.2

作り方

- 1) 万能ねぎは小口切りにする。
- 2) 長いものは皮をむいて1cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけて600Wのレンジで5分程加熱する。固いようならば追加で1～2分加熱する。
- 3) 熱いうちに、フォークで粗つぶしにする。すべてつぶさず、半分程度は形を残すようにする。
- 4) 鮭フレーク、1)、3)、調味料Aを加えて和える。



じゃがいものポテトサラダと違い、少し粘りがあってなめらかな食感です。鮭フレークを使用した和風のポテトサラダで、味付けも簡単です。すべてつぶしてマッシュポテトのようにしても。

黒ごまミルクプリン

材料（4人分）

練りごま（黒）	大さじ3強（60g）
砂糖	50g
牛乳	400ml
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3

〈準備物〉・氷または凍らせた保冷剤

ポイント！

黒ゴマが沈殿しやすいので、かき混ぜながら氷水で冷やし、ある程度トロみがついたら冷蔵庫に入れます。このひと手間が、きれいにつくるポイントです！！



作り方

- 1) 粉ゼラチンに水を入れてふやかしておく。
- 2) 大きめのボウルに練りごま（黒）と砂糖を入れ、よく練り混ぜる。
- 3) 小鍋に牛乳と1)でふやかしたゼラチンを加え、中火にかける。ゼラチンが溶けたら火を止める。
- 4) 2)に3)をダマにならないよう少しずつ加えて混ぜる。
- 5) 氷水をあててかき混ぜながら冷やす。固まり始めたら容器に注いで、冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
213	7.3	13.0	19.0	0.1