

# 高齢者のための たんぱく質を補う！ 簡単レシピ (料理初心者向け)



高齢者に増えている低栄養、その多くはエネルギーとたんぱく質不足といわれています。特にたんぱく質は臓器や筋肉などを作る大事な栄養素。しかしたんぱく質は毎日合成と分解が繰り返され、一定量が排出されるため、毎日の食事で意識して摂らないと不足してしまいます。

このリーフレットでは良質のたんぱく質を多く含む 卵、魚、大豆・大豆製品、肉、乳・乳製品を使った簡単なレシピを紹介しています。

自分の健康を守るのは自分！脳トレを兼ねて料理にチャレンジしてみませんか！



## キッチンばさみを使えば包丁いらず

### あぶ玉煮 2人分

#### <材料>

油揚げ	1枚	砂糖	大さじ1/2
卵 (Sサイズ)	2個	酒	大さじ1
めんつゆ (2倍希釈)	大さじ2	みりん	大さじ1
		水	80ml

#### <作り方>

- ① 油揚げをキッチンばさみで半分に切り、中を広げて袋状にする



- ② ①に卵を割り入れ口を爪楊枝で止める

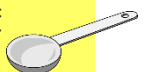
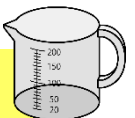


卵がM、Lがサイズの場合は入りきらないので、白身の量を加減してください。

- ③ 鍋にめんつゆ、砂糖、酒、みりん、水を入れて②を加え蓋をして5分、ひっくり返してさらに5分煮る  
楊枝を外して半分に切り、器に盛り付ける

#### 調味料を計って使っていますか？

調味料を目分量で入れると入れすぎてしまったり、逆に物足りなく感じたり、失敗のもとになってしまいます。このリーフレットで使っているのは大さじ(15ml)・小さじ(5ml)、計量カップ(200ml)です。100円ショップでも手に入りますので、ぜひ調理器具のひとつとして揃えておきましょう。



## 青菜はレンジでチンして茹でる

### 厚揚げを使った白和え 2人分



#### <材料>

厚揚げ(絹) 1枚  
ほうれん草 2株

A { 砂糖 小さじ2  
塩 小さじ1/3  
しょうゆ 小さじ1  
すりごま 小さじ2

#### <作り方>

- ① ほうれん草は根っこ付近を切り落とし、泥を落としながら全体を洗う。ラップを広げ、茎と葉を互い違いにのせて包み電子レンジで1分半ほど加熱する  
冷めたら3cmの長さに切る
- ② 厚揚げは周りをそぎ落とし、中身と分ける
- ③ 周りをそぎ落とした厚揚げをフォークなどで潰しながらくずし、Aを加え、ほうれん草と混ぜる  
そぎ落とした部分も細かく切って混ぜる



## 包丁で切ったら煮込むだけ

### ボルシチ風スープ 2人分

#### <材料>

キャベツ 2枚  
にんじん 1/3本  
じゃがいも 1/2個  
玉ねぎ 1/3個  
豚ロース 100g  
(薄切り)

水 300ml  
ケチャップ 大さじ2  
コンソメ(顆粒) 小さじ1/2  
塩 少々  
こしょう 少々

#### <作り方>

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは大きめのくし形、にんじんは2cm角、じゃがいもは皮をむいて4等分に切る
- ② 豚ロースは3cmくらいの大きさに切る



- ③ 鍋に①の野菜、水、コンソメ、ケチャップを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ④ ③に豚肉を加えて火を通し、塩・こしょうで味を調えたら、火を止める



#### ちょっと工夫

- 1) 残ったスープにカレールーを加えればカレーに！(ルーは1片ずつ加えて硬さなどを確認しましょう)
- 2) コンソメを和風顆粒だしに替え(ケチャップ、塩・こしょうは省く)、最後に味噌を大さじ1加えれば豚汁になります

## 材料をポリ袋に入れて湯煎するだけ

### ポリ袋で煮魚（パッククッキング）1人分

#### <材料>

ぶり(かれい、さばなど)	1切れ	酒	大さじ1
生姜(チューブ)	少々	水	80ml
砂糖	大さじ1/3		
しょうゆ	大さじ1と1/3		

#### <作り方>

- ① ぶり、砂糖、酒、しょうゆ、生姜を一緒にポリ袋(※)に入れ、空気を抜いて袋の上部をしっかりと縛る



※パッククッキングについては下記参照

- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、鍋底に皿を入れ、①を入れて20分煮る



別の袋に米80g(約半カップ)水120mlを入れ、同じように袋の上部を縛って魚の隣に入れて、20分。ご飯も同時に作ることができます

## パッククッキングとは??

食材や調味料をポリ袋に入れて、口を閉じ、湯煎で加熱する調理法です。調理時間はやや長めになりますが、失敗が少なく、少ない調味料で味が浸み込みやすく、複数のメニューを同時につくることができるという利点があります。

災害時に利用できる調理方法として、最近注目されています。

### 使用するポリ袋に注意!!



高密度ポリエチレンという材質で、こするとシャカシャカという音がします。耐熱温度が110℃以上で、湯煎に使えるなどの表記があるものもあります。

食品に使用するので、袋は新しいものを使いましょう。

## パッククッキングで作ってみよう



### \*失敗しないゆで卵\*

ポリ袋に卵1個につき水50mlを入れ、空気を抜きながら上部を縛り、沸騰した湯の中で15分湯煎すると、失敗なくゆで卵ができます。





# 残った牛乳の活用法！たんぱく質たっぷりおやつ

## ミルクくずもち 2人分



### <材料>

牛乳	200ml	きな粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1と1/2	黒蜜(好みで)	適量
砂糖	大さじ2		

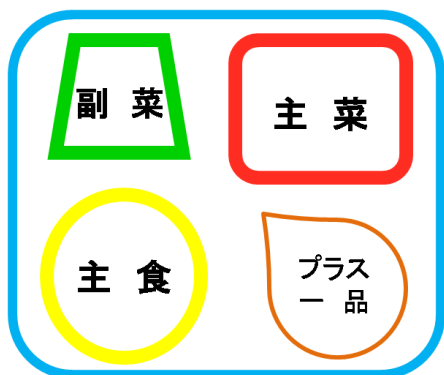
### <作り方>

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら中火にかける
- ② 木べらなどでかき混ぜながら、とろみがついてきたら火を止める
- ③ バット(または皿)にきな粉を広げ、②のミルクくずもちを流し入れる
- ④ 流し入れたらすぐにきな粉をまぶし、食べやすい大きさにスプーンなどで切り分ける
- ⑤ 器に盛り付け、好みで黒蜜をかける



## 毎日を元気で過ごすためには、バランスの良い食事から

- ① 主食・主菜・副菜を揃えて栄養バランスを整えよう
- ② 主食だけ(めんだけパンだけなど)の食事はできるだけ避けよう
- ③ プラス一品で水分・ビタミンを補給しよう



主食	ごはん、パン、めんなど
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品 などのおかず
副菜	野菜、きのこなどのおかず
プラス一品	汁物、牛乳・乳製品、飲み物、果物など

### 「御菜」何と読む？

おかずと読みます。主菜の菜は菜っ葉の「菜」ではなく、主となるおかずという意味です。主となるおかずは体を作るもの、副となるおかずは体の働きを助けるものと覚えるとわかりやすいですね。

