




# かんたん健康レシピ本

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、自宅でき  
る健康レシピを「こんにちはレター」に掲載し、令  
和2年12月から毎月発行してきました。  
レシピ本では令和5年2月までに掲載したレシピを  
紹介させていただきます。



名寄市社会福祉協議会  
名寄市立大学





## はじめに

近年、世帯の構成が大きく変わっています。1980年は三世代世帯が一番多く全体の半数を占めていました。2015年では夫婦のみの世帯が一番多く約3割を占めており、単独世帯と合わせると半数を超える状況となりました。三世代世帯は色々な年代に合わせておかずの品数が多いので栄養バランスも良いですが、夫婦のみ世帯や単独世帯では、おかずの品数は少ない傾向があり、栄養バランスを整えるのは大変です。

しかし、高齢になっても栄養はたくさん必要です。特に筋肉や筋力を作るたんぱく質は、若い人と同じだけ必要です。少ない品数で栄養が摂れる簡単健康レシピが、こんにちはレターのメニュー提案のテーマです。簡単健康レシピで栄養バランスを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。



名寄市立大学保健福祉学部栄養学科

准教授 中村育子



## もくじ

1. 認知症予防！「サバ缶のピザトースト」	1
2. 認知症予防！「サンマのかば焼きチャーハン」	2
3. 冬の筋力アップ！「ほうれん草のオムレツ」	3
4. 「簡単ちらし寿司」	4
5. 「ニラとサバ缶のギョーザ」	5
6. 「豆腐ハンバーグ」	6
7. 「高野豆腐の卵とじ」	7
8. 「アスパラ肉炒めひやむぎ」	8
9. 「冷たいおでん」	9
10. 「焼きうどん」	10
11. 「トマト鍋」	11
12. 「ホッケフライの卵とじ」	12
13. 「タラシチュー」	13
14. 「さつま揚げ入り肉じゃが」	14
15. 「豆腐と卵の生姜風おじや」	15
16. 「和風カレーライス」	16
17. 春の低栄養を予防する食事「鮭と野菜の蒸し焼き」	17
18. 春の低栄養を予防する食事「簡単サバ缶のちらし寿司」	18
19. 初夏の低栄養を予防する食事「アスパラとえのきの肉巻き」	19
20. 初夏の低栄養を予防する食事「アジフライのせそうめん」	20
21. 夏の低栄養を予防する食事「豆腐ステーキあんかけきのこ」	21
22. 秋の低栄養を予防する食事「豚肉と野菜の炒め丼」	22
23. 秋の低栄養を予防する食事「きのこたっぷりハンバーグ」	23
24. 冬の低栄養を予防する食事「変わりダネのおでん」	24
25. 冬の低栄養を予防する食事「ゆで卵と豆腐のあんかけ」	25
26. 冬の低栄養を予防する食事「大根とシューマイ唐揚げの煮物」	26
27. 冬の低栄養を予防する食事「チーズタラと野菜のソテー」	27



認知症予防！  
「サバ缶のピザトースト」



材料

(1人前)

食パン	6枚切り1枚
サバ水煮缶	1/2缶(約60g)
スライスチーズ	1枚
ピーマン	1/2個
ケチャップ	少々
マーガリン	少々

作り方

1. サバ缶のサバは水気を取り、少しほぐします。
2. ピーマンは洗ってスライスします。
3. 食パンにマーガリンを塗り、1.2. を乗せ、スライスチーズをちぎってのせ、ケチャップを適量かけてオーブントースターで3~5分焼き、焦げ目がついたら器に盛ってできあがりです。

令和2年12月発行  
こんにちはレター  
No.1掲載

## 認知症予防！

### 「サンマのかば焼きチャーハン」



#### 材料

(2人前)

ごはん	茶碗3杯分
長ネギ	1/4本
水菜	少々
コーン	大スプーン2杯
サンマかば焼き缶	1缶
鶏卵	1個
オリーブ油・カレー粉	少々
塩・コショウ	少々

#### 作り方

1. 長ネギはみじん切り、水菜は1cm位に切り、サンマかば焼き缶はキッチンペーパーで汁気をとります。
2. 卵は割ってかき混ぜて、ごはんを浸します。
3. フライパンにオリーブ油、1.2.を入れて炒め、カレー粉、塩・コショウを少々入れて出来上がりです。

\*チャーハンは家にある野菜を小さく切つて何でも加えられます。

\*カレー粉を入れるとサンマの臭みが消えて美味しさが増します。

令和3年1月発行  
こんにちはレター  
No.2掲載



## 冬の筋力アップ!

### 「ほうれん草のオムレツ」



#### 材料

(1人前)

ほうれん草	1茎
ウィンナー	1本半
鶏卵	1個
牛乳	小スプーン1杯
塩・コショウ	少々
オリーブオイル	少々

#### 作り方

1. ほうれん草、ウィンナーは2~3 cmくらいに切ります。
2. 鶏卵は容器に割入れてかき混ぜ、牛乳、塩・コショウを入れてさらにかき混ぜます。
3. フライパンにオリーブ油をひいて火をつけ、1.を入れて炒めます。そこに2.を入れて加熱し、形を整えたら器に盛りつけて出来上がりです。

\*お好みでケチャップをかけてください。

令和3年2月発行  
こんにちはレター  
No.3掲載

## 「簡単ちらし寿司」



### 材料

(1人前)

ごはん	茶碗1杯
卵焼き(市販)	1/2個
カニカマ	2束
ブロッコリー	2茎
鮭フレーク	大スプーン1杯
酢	少々
砂糖	少々
塩(鮭フレークを入れるので少なめに)	少々

### 作り方

家にある食材や市販の食品を使った簡単ちらし寿司を紹介します。

ちらし寿司に使われるお酢の効果は便秘の改善、疲労回復作用、食欲増進作用、殺菌効果などがあり、継続的に使用することにより、高血圧の抑制効果、内臓脂肪を減らす作用があります。

脂質異常症は高血圧とともに動脈硬化につながりやすいので、生活習慣病の予防に、お酢をお役立てください。

1. ブロッコリーは小さく切って茹でます。
2. ごはんに調味料を合わせ入れて、よく混ぜます。
3. 鮭フレークとブロッコリーを2.に混ぜ合わせます。
4. 3.を器に盛りつけて、切った卵焼き、さいたカニカマを3.に飾ってできあがりです。

令和3年3月発行  
こんにちハレター  
No.4掲載



## 「ニラとサバ缶の ギョーザ」



### 材料

(2人前)

ギョーザの皮	12枚
ニラ	1束
サバ缶(水煮缶)	1缶
しいたけ	2個
生姜	1片
塩・コショウ	少々
サラダ油	少々

### 作り方

1. ニラは包丁かキッチンバサミで小さく切ります。サバ缶は汁気をとってほぐします。しいたけはみじん切り、生姜はすりおろします。
  2. 1.をボウルに入れて調味料を加え、よく混ぜ合わせてギョーザの皮で包みます。
  3. フライパンにサラダ油を入れて加熱し、2.のギョーザを入れて焼きます。
- \* 具は家にある食材を加えても大丈夫です。  
\* 焼く以外に水餃子にしても美味しいです。

令和3年4月発行  
こんにちはレター  
No.5掲載



## 「豆腐ハンバーグ」



### 材料

(2人前)

木綿豆腐	1丁
しいたけ	2個
鶏ひき肉	適量
長ネギ	1cm
卵	1個
冷凍ミックスベジタブル	適量
片栗粉	スプーン1杯
塩・コショウ	少々
サラダ油	少々
ケチャップ	少々

### 作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りします。しいたけ、長ねぎはみじん切りにします。
  2. ボウルに1.、冷凍ミックスベジタブル、鶏ひき肉、卵、片栗粉、塩・コショウを加えて、よく混ぜます。
  3. 2. を食べやすい大きさに丸めてフライパンに油をひいて焼きます。蓋をして蒸し焼きにして両面焼きます。好んでケチャップ等をかけて食べてください。
- \* ひき肉の代わりにツナ缶でも美味しいです。具材の野菜は家にある野菜で大丈夫。

令和3年5月発行  
こんにちはレター  
No.6掲載

## 「高野豆腐の卵とじ」



### 材料

(2人前)

高野豆腐	2個
鶏卵	2個
しいたけ	2個
しめじ	少々
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	少々
水	1カップ程度
めんつゆ	大スプーン2杯程度
砂糖	大スプーン2/3程度

### 作り方

1. 高野豆腐はぬるま湯で戻し、さいの目に切ります。
2. 玉ねぎ、しいたけはスライスし、ブロッコリーは小さく切ります。
3. 鍋に水、調味料を入れ、1.2.を入れて火にかけます。
4. 野菜がやわらかくなったら、割りほぐした卵を入れて鍋にフタをして、卵に火が通ったら出来上がりです。

\*ブロッコリーの代わりに三つ葉、グリーンピース、きぬさやなどでも美味しいです。家にある材料で簡単に作れます。きのこは、えのきやエリンギでも大丈夫です。

令和3年6月発行  
こんにちはレター  
No.7掲載



「アスパラ肉炒め  
ひやむぎ」



材料

(2人前)

豚小間切れ肉	100g
アスパラ	1束
しいたけ	3個
ニンジン	1/2個
サラダ油	少々
塩・コショウ	少々
ひやむぎ	1束
水	2カップ程度
めんつゆ	適量

作り方

1. アスパラはかたい部分を切って、食べやすい長さに切ります。人参、しいたけも食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンを熱して、サラダ油を入れ、肉、人参、アスパラ、しいたけの順に炒め、塩・コショウで味付けします。
3. 鍋に水を入れて沸騰したら、ひやむぎを入れます。茹で上がった水ですすいで水切りをします。
4. 器に3のひやむぎ、めんつゆ、水、2. を乗せて出来上がりです。

\*家にある材料で簡単に作れます。

令和3年7月発行  
こんにちはレター  
No. 8 掲載

## 「冷たいおでん」



### 材料

(2人前)

さつま揚げ	4~6枚
はんぺん	1/2枚
大根	1/4本
トマト	小2個
とうもろこし	1本
おくら	2本
しいたけ	4個
昆布	少々
和風顆粒だし	少々
めんつゆ	少々

令和3年8月発行  
こんにちはレター  
No.9掲載

暑さは食欲が低下しやすく、水分摂取量が少なくなりやすいため、低栄養や脱水・熱中症になりやすいです。

暑くて、ごはんと漬物、そうめん等を食べていると栄養が偏り、たんぱく質やビタミンが不足します。

1品で多くの栄養が摂れ、水分補給もできる冷たいおでんのレシピを紹介します。

### 作り方

1. 大根は皮をむいて、食べやすい大きさに切ります。はんぺん、しいたけ、おくらも食べやすい大きさに切ります。  
とうもろこしは皮をむいて4等分に切ります。
2. 鍋に水と昆布、1.の大根を入れて煮ます。大根が煮えたら、さつま揚げ、はんぺん、トマト、しいたけ、とうもろこし、おくら、調味料を入れて煮ます。
3. 2.が煮えたら、冷まして盛り付けます。

\*家にある材料で簡単に作れます。  
ゆで卵を加えても美味しいです。



## 「焼きうどん」



### 材料

(2人前)

豚小間切れ	80g
生揚げ	1/2個
もやし	1袋
ニンジン	1/2個
ピーマン	3本
パプリカ(赤)	1/2本
サラダ油	少々
塩・コショウ	少々
冷凍うどん	2玉
めんつゆ	少々

### 作り方

1. 肉と野菜は食べやすい長さ、大きさに切ります。生揚げは食べやすくスライスします。
  2. フライパンを熱して、サラダ油を入れ、肉、人参、その他の野菜と生揚げの順に炒め、塩・コショウで味付けします。
  3. 冷凍うどんは表示通りに電子レンジで加熱し、水気を取ってから2.に入れます。
  4. めんつゆを入れて、よく馴染むように混ぜ合わせ、器に盛りつけます。
- \* 家にある野菜・肉等の材料でも簡単に作れます。

令和3年9月発行  
こんにちはレター  
No.10掲載

## 「トマト鍋」



### 材料

(2人前)

豚小間切れ	100g
トマト	30g
キャベツ	40g
ニンジン	1/4本
ナス	20g
ほうれん草	20g
顆粒和風だし	少々
めんつゆ	少々

### 作り方

1. 肉と野菜は食べやすい大きさに切ります。
  2. 鍋に水を入れ、沸騰したら肉、人参、その他の野菜の順に入れていきます。
  3. 2.が柔らかく火が通ったら、だしとめんつゆを入れて味を整え、火を止めます。
  4. 器に盛りつけて出来上がりです。
- \*家にある野菜や豆腐を追加しても栄養アップで、美味しく食べられます。

令和3年10月発行  
こんにちはレター  
No.11掲載



## 「ホッケフライの卵とじ」



### 材料

(2人前)

市販のホッケフライ	小2枚
長ネギ	1/6本
鶏卵	2個
めんつゆ	少々

### 作り方

1. ホッケフライは一口大に切ります。長ねぎは洗って斜めに切ります。
2. 鍋にめんつゆと水を入れて、煮立たせたら1.を入れます。
3. 全体的に味がしみ込んだら、溶いた卵を入れて鍋のフタをして蒸らします。
4. 卵に火が通ったら、器に盛りつけます。

\*家にある野菜やきのこを加えても、美味しくなり、ごはんの上に盛って丼にしても美味しいです。

令和3年11月発行  
こんにちはレター  
No.12掲載

## 「タラシチュー」



### 材料

(2人前)

生タラ	2切れ
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
ジャガイモ	2個
キャベツ	4枚
冷凍コーン	少々
コンソメ(顆粒)	少々
コショウ	少々
牛乳	1/2カップ程度
ホワイトシチューのルー	1/4個程度

### 作り方

1. 玉ねぎ、人参、ジャガイモ、キャベツは食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に1.の野菜と冷凍コーンを入れて、水を少なめに加えて煮ます。
3. 2.が煮えたら、一口大に切ったタラ、コンソメ、コショウを入れて煮ます。
4. 牛乳とホワイトシチューのルーを入れて、よく混ぜ合わせたら出来上がりです。

\*家にある材料で簡単に作れます。

生タラは生鮭でも美味しいです。

令和3年12月発行  
こんにちはレター  
No.13掲載



## 「さつま揚げ入り肉じゃが」



### 材料

(2人前)

豚肉	80g
玉ねぎ	1個
人参	1/3本
ジャガイモ	2個
さつま揚げ(小)	4枚
しらたき	1袋
砂糖	少々
醤油	少々
サラダ油	少々
和風顆粒だし	少々

### 作り方

1. 肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたきは食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に1.とサラダ油を入れて軽く炒めます。
3. 2.にさつま揚げ、ひたひた程度の水、調味料を入れて煮ます。
4. 全体に煮えて味が染みたら火を止めて出来上がりです。

令和4年1月発行  
こんにちはレター  
No.14掲載

## 「豆腐と卵の生姜風おじや」



### 材料

(1人前)

ごはん	茶碗7分目
豆腐	1/6丁
鶏卵	1個
人参	少々
春菊	少々
長ネギ	少々
生姜	1片
めんつゆ	少々
和風顆粒だし	少々

### 作り方

体が温かくなり、1品で栄養バランスの良い、豆腐と卵の生姜風味おじやを紹介致します。

年末年始に少し体重が増えてしまった方は、栄養バランスが良く、ヘルシーなおじやを夕食に摂ると、ダイエット効果が期待できます。

豆腐と卵はたんぱく質が多く含まれています。また、生姜を加えることによって、体が温まりやすくなり、風邪の予防になります。

1. 春菊、長ネギ、人参は食べやすい大きさに切ります。
  2. 生姜はすりおろし、豆腐はさいの目切りにします。
  3. 鍋に水と人参を入れて煮ます。煮えたらごはん、野菜、豆腐、調味料を入れます。
  4. 全体的に煮えたら、生姜を入れて、ひと煮立ちしたら出来上がりです。
- \*家にあるきのこや野菜を加えても美味しいです。

令和4年2月発行  
こんにちはレター  
No.15掲載



## 「和風カレーライス」



### 材料

(2人前)

ごはん	茶碗軽く1杯
大根	1/8本
じゃがいも	2個
人参	1/2本
冷凍グリーンピース	少々
鶏むね肉	1/2枚
玉ねぎ	1個
牛乳	50cc
生姜	1片
めんつゆ、カレールー	少々
和風顆粒だし	少々

乳和食をご存じでしょうか？

乳和食とは、和食に牛乳・乳製品を使用した減塩を目的とした料理メニューのことで、今回は乳和食として、和風カレーライスを紹介します。

カレーに牛乳を加えると、牛乳の持つコクやうまみでマイルドに美味しくなります。また、カレーに生姜を加えることによって、体が温まりやすくなり、風邪の予防になります。

牛乳は乳酸カルシウムやたんぱく質が豊富です。それ以外にも、私たちが必要とするほとんどの栄養素をバランスよく含んでいます。

### 作り方

1. 大根、じゃが芋、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切ります
2. 生姜はすりおろします。鶏肉は小さめに切ります。
3. 鍋に水と1.2.の鶏肉、グリーンピースを入れて煮ます。煮えたら生姜のすりおろし、牛乳、和風顆粒だし、めんつゆ、カレールーを入れて味を調えます。

\*家にあるきのこや野菜を加えても美味しいです。

\*写真のごはんは雑穀米にしました。

令和4年3月発行  
こんにちはレター  
No.16掲載

春の低栄養を予防する食事  
「鮭と野菜の蒸し焼き」



材料

(1人前)

鮭	1切れ
キャベツ	少々
ブロッコリー	少々
しめじ	少々
スライスチーズ	1枚
オリーブオイル(サラダ油でも可)	少々
塩・コシヨー(塩鮭の場合は加減する)	少々

作り方

1. キャベツ、ブロッコリー、しめじは食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンに1.と鮭を入れ、水少々入れて蒸し焼きにします。
3. 2.に火が通ったら、風味付けにオリーブ油、塩・コシヨーを振り入れて、スライスチーズをちぎって乗せます。チーズが溶けたら火を止めます。

令和4年4月発行  
こんにちはレター  
No.17掲載



春の低栄養を予防する食事  
「簡単サバ缶の  
ちらし寿司」



材料

(3人前)

サバ缶(水煮缶)	1缶
すし飯の素	1袋
ごはん	2合
小松菜	1/3束
卵焼き	適量
なると	1/2本

作り方

1. ご飯を炊き、すし飯の素を入れて混ぜます。
2. サバ缶の水気を取り、ほぐします。  
小松菜は茹でて、細かく切ります。
3. なるとはスライスし、卵焼きは厚めの千切りにします。
4. 1.2.を混ぜ合わせて器に盛りつけ、3.を乗せます。

令和4年5月発行  
こんにちはレター  
No.18掲載

初夏の低栄養を予防する食事  
「アスパラと  
えのきの肉巻き」



材料

(2人前)

豚薄切り肉	100g くらい
アスパラガス	1束
えのき	1袋
塩・コショウ	少々
サラダ油	適量

作り方

1. アスパラはかたい部分を切り、2等分に切り、熱湯で1~2分下茹でします。
2. えのきは石づきを切り、少しほぐします。
3. 1.のアスパラとえのきを豚肉で巻きます
4. フライパンに油を引いて火をつけ、3.の巻き終わりを下にして並べ、塩コショウをして焼きます。

焦げ目がついたらひっくり返して、フタをして蒸し焼きにして、火が通ったら出来上がりです。

令和4年6月発行  
こんにちはレター  
No.19掲載



初夏の低栄養を予防する食事  
「アジフライのせそうめん」



材料

(2人前)

そうめん	2束
アジフライ	小2枚
(お惣菜の活用も出来ます)	
ゆで卵	1/2個
小松菜	3本くらい
めんつゆ	少々

暑い季節は、脱水症や熱中症を起こしやすくなります。食事からの水分摂取は脱水や熱中症の予防になりますので、麺類等は水分補給に適しています。

しかし、そうめんやひやむぎのみしか食べないと、たんぱく質が不足して低栄養になります。身近な食材を利用して暑くても元気に過ごしましょう。

今回メニュー提案のアジは今が旬です。たんぱく質、脂肪、ビタミンB群、カルシウムやミネラルが含まれ、脂肪にはオメガ3脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を含んでいます。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血液をサラサラにする働きがあります。

作り方

1. 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切ります。卵は水から12分程度茹でて、ゆで卵にして半分に切ります。そうめんをゆでます。
2. めんつゆに水を適量入れて好みのつゆを作ります。
3. 器に1.のそうめん、小松菜、ゆで卵、アジフライをのせて出来上がりです。  
\*七味やみょうが等を入れると食欲が出ます。

令和4年7月発行  
こんにちはレター  
No.20掲載

夏の低栄養を予防する食事  
「豆腐ステーキあんかけきのこ」



材料

(2人前)

豆腐(木綿)	1丁
長ネギ	適量
舞茸	適量
塩・コショウ	少々
小麦粉、サラダ油	少々
めんつゆ	少々
水	少々
片栗粉	少々

作り方

1. 豆腐は水気を切り、10等分程度にスライスし、塩・コショウします。
2. フライパンに油をひいて、小麦粉をまぶした1.を入れて焼きます。
3. 2.は両面焦げ目がついたら器に乗せます。
4. 舞茸をほぐし、長ネギを5cm程度の長さに切ってフライパンに入れ、めんつゆ、水を入れて火を通し、最後に水溶き片栗粉を入れて とろみをつけて3.の上にかけます。

\*家にある野菜を追加しても美味しく出来上がります。

令和4年8月発行  
こんにちはレター  
No.21掲載



秋の低栄養を予防する食事  
「豚肉と野菜の炒め丼」



材料

(2人前)

ごはん	茶碗2杯分
豚もも肉スライス	6枚
なす	2本
人参	1/2本
しいたけ	2枚
ズッキーニ	1/3本
生姜、サラダ油	適量
塩・コショウ	少々
めんつゆ	適量

作り方

1. 人参・なす・しいたけ・ズッキーニ・豚肉は食べやすい大きさに切ります。
  2. フライパンに油をひいて、豚肉・人参を焼き火が通ったら、なす・しいたけ・ズッキーニを入れ、塩・コショウをふります。
  3. 全体的に火が通ったら、生姜のすりおろし・めんつゆを入れて全体的に味がしみ込んだら火を止めて出来上がりです。
- \*めんつゆの代わりに焼き肉のタレでも美味しいです。野菜は家にあるものを入れてアレンジしてみましょう。

令和4年9月発行  
こんにちはレター  
No.22掲載

秋の低栄養を予防する食事  
「きのこたっぷりハンバーグ」



材料

(2人前)

合いびき肉小パック	1個
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
えのき茸	1袋
ナス	1本
マッシュルーム	適量
ミニトマト	適量
塩・コショウ	少々

作り方

低カロリーで食物繊維の多い、えのき茸を加えたヘルシーハンバーグです。

肥満は生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症等)の要因になります。

定期的に体重を測定し、肥満を予防しながら元気に過ごしましょう。

1. 玉ねぎはみじん切り、えのき茸は短く切り、ひき肉、卵、塩・こしょうを加えてよく練ります。
2. フライパンに1.を丸めて入れて、蓋をして中火で両面焼きます。
3. 中まで火が通ったらハンバーグを取り出して、食べやすい大きさに切ったナスとマッシュルームを焼きます。焼きあがったらミニトマトとともに盛りつけます。お好みでケチャップ等で召し上がってください。

\*野菜やきのこは、家にあるもので代替え出来ます。ひき肉から油が出るので、サラダ油を入れなくて焼きます。

令和4年10月発行  
こんにちわレター  
No.23掲載



冬の低栄養を予防する食事  
「変わりダネのおでん」



材料

(2人前)

大根	1/4個
冷凍ギョーザ	2個
冷凍シューマイ	2個
冷凍唐揚げ	2個
プチトマト	4個
糸こんにゃく	適量
昆布	適量
おでんの素	適量

作り方

冷凍食品を使った簡単おでんを紹介致します。

冷凍食品は賞味期限が長く、1個単位で使用でき、買い物に行けない時でも美味しく食べられます。

日常の食事に利用できるようになると、低栄養予防やメニューが増えます。

色々な料理に冷凍食品を使用して、元気に過ごしましょう。

1. 水を入れた鍋に、昆布・皮をむいた輪切りの大根を入れて煮ます。
  2. 1.の大根が柔らかくなったら、糸こんにゃく・プチトマト・冷凍食品・おでんの素を入れて煮ます。
  3. 味が、しみ込んだら火を止めて出来上がりです。
- \*家にある野菜や材料を加えても美味しくなります。

令和4年11月発行  
こんにちハレター  
No.24掲載

冬の低栄養を予防する食事  
「ゆで卵と豆腐のあんかけ」



材料

(2人前)

卵	2個
豆腐	1/2丁
人参	1/2本
白菜	2枚
水菜	適量
水、めんつゆ	適量
片栗粉	適量
和風顆粒だし	適量
生姜	適量

作り方

卵と豆腐を使ったあんかけ料理をご紹介します。

卵と豆腐は身近なたんぱく質源です。

卵はゆでておくと色々な料理にすぐ使えて便利です。

あんかけは冷めにくく、とろみがついているので飲み込みやすいです。

たんぱく質を上手に取り込んだ温かい食事で過ごしましょう。

1. ゆで卵を作ります。豆腐は、ゆでて水切りをします。
2. 人参は千切り、白菜、水菜は食べやすく切ります。
3. 鍋に、水・顆粒だし・めんつゆ・人参を入れて煮立たせ、白菜・水菜・すりおろした生姜を入れて火が通ったら水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら、火を止めます。
4. 器に食べやすく切ったゆで卵、豆腐を盛り付けて3.のあんをかけて出来上がりです。

\*家にある野菜や材料を加えても美味しく出来ます。

令和4年12月発行  
こんにちはレター  
No.25掲載



冬の低栄養を予防する食事  
「大根とシューマイ  
唐揚げの煮物」



材料

(2人前)

冷凍シューマイ	8個
冷凍唐揚げ	6個
人参	1/2本
大根	1/4本
昆布(煮物用)	適量
めんつゆ	適量
みりん	適量
和風顆粒だし	少々

作り方

買い物に行けない時の為に冷凍食品を用いた煮物料理をご紹介します。

冷凍シューマイと唐揚げで簡単にたんぱく質を摂取して低栄養を防ぎましょう。

冷凍食品は賞味期限が長く、色々な料理に使えます。

冷凍食品を活用して、たんぱく質を上手く取り込んで、元気に過ごしましょう。

1. 大根、人参、昆布は食べやすい大きさに切って鍋に入れ、ひたひたの水で煮ます。
2. 全体に火が通ったら調味料を入れて中火で味が染みるように煮ます。
3. 味が染みたら冷凍シューマイと唐揚げをそのまま入れて、5分くらい弱火で煮ます。

\*シューマイと唐揚げの味が染み込んで美味しいです。

じゃが芋を入れても美味しいです。

令和5年1月発行  
こんにちはレター  
No.26掲載

冬の低栄養を予防する食事  
「チーズタラと  
野菜のソテー」



材料

(2人前)

タラ	2切れ
スライスチーズ	2枚
人参	適量
チンゲン菜	適量
しめじ	適量
塩・コショウ	少々
サラダ油	適量

作り方

1. 人参、チンゲン菜、しめじは食べやすい大きさに切り、フライパンに油をひいて人参から炒めます。人参に火が通ったら、のこりの野菜を入れて、塩・コショウを入れて味をつけます。野菜に火が通ったら器に盛ります。
  2. フライパンに油をひいて、タラを焼きます。全体に火が通ったらタラにスライスチーズをのせて蓋をします。チーズが溶けたら器にのせて出来上がりです。
- \*タラはあんかけにしたり、カレー粉を使ってカレー味にしても美味しいです。

令和5年2月発行  
こんにちはレター  
No.27掲載





## おわりに

住み慣れた家でいつまでも元気に過ごせることを希望する人はとても多いです。

簡単健康レシピでは体調が悪くなったときでも、簡単に作れて栄養が摂れます。雪がたくさん降って買い物に行けなくても、賞味期限の長い缶詰や冷凍食品、レトルト食品を購入しておけば、簡単健康レシピは作れます。

本冊子をご覧になって、皆様の家独自のアレンジ簡単健康レシピを作って頂ければ幸いです。

今後も老人クラブや介護予防教室で、名寄市の皆様とお会いすることがあると思います。元気な姿を拝見できることを楽しみに致しております。



## 謝 辞

本冊子を作成するにあたり、名寄市社会福祉協議会の皆様、その他ご協力頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。

本冊子は名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター2022年度課題研究の助成を受け、作成致しております。

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科  
准教授 中村育子