

介護の魅力を発信しよう!

東京の介護



そばらしい

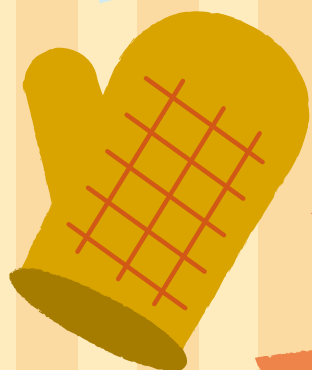
ごはん



2023



レシピ部門作品集  
～受賞作および一次審査通過作品集～



介護の魅力を発信しよう!

東京の介護  
すばらしい  
グランプリ

2023



## 東京の介護ってすばらしいグランプリとは？

(主催：東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会 情報・広報室)

多様な場面にスポットをあて、介護の魅力を広く PR する、年に一度の  
グランプリイベントです！

東京の介護の魅力を伝えたい人なら、どなたでもご応募 OK!

福祉や介護サービスのご利用者、ご家族、一般の方、福祉施設・事業所の  
職員の方など、介護の魅力をご存じのどなたからでも、素敵な作品を募集  
しています。優秀作品には豪華賞金・賞品をご用意しています。

また受賞作品は、東京都高齢者福祉施設協議会のもつ様々なメディア媒体  
で公表、PR に使わせていただいています。



東京都高齢者福祉施設協議会  
マスコットキャラクター  
「アクティブル」

【グランプリ特設サイト】 <https://koureikyo.com/>



# 目次

## 【最優秀賞】

- 華やか豆乳担々鍋 ..... 2  
社会福祉法人東京弘済園 宇野 剛

## 【優秀賞】

- 心身あったまる生姜鶏団子スープ ..... 4  
酒匂 優
- もう一度高尾山に登りたい！【秋味きのかカレー】 ..... 5  
社会福祉法人一誠会 特別養護老人ホーム偕楽園ホーム 武井 さやか

## 【入賞】

- 栄養満点！大根の葉おにぎり ..... 7  
榎本 心咲
- 野菜たっぷり！甘酢あんかけハンバーグ ..... 8  
社会福祉法人三幸福社会 特別養護老人ホーム癒しの里南千住 武井 圭佑
- やわらか豆腐すいとん ..... 9  
社会福祉法人白十字会 特別養護老人ホーム白十字ホーム 高萩 誠

## 【一次審査通過作品】

- ごま豆乳茶碗蒸し ..... 11  
社会福祉法人不二健育会 特別養護老人ホームケアポート板橋 丸山 彩花
- 油麩入り小田巻蒸し ..... 12  
社会福祉法人不二健育会 特別養護老人ホームケアポート板橋 森 光
- 小松菜のくるみ和え ..... 13  
東電パートナース(株) 東電さわやかケアポートとしま・デイサービス 富田 真季
- サバトマうどん ..... 14  
社会福祉法人不二健育会 特別養護老人ホームケアポート板橋 白土 香織
- ふわとろ和風ドリア ..... 15  
社会福祉法人一誠会 特別養護老人ホーム偕楽園ホーム 森 由香里
- 大人様ランチ ..... 16  
社会福祉法人積善会 青梅複合型ケアサービスセンター 河邊 仁美
- パックでそのままレアチーズケーキ ..... 17  
南 結希
- フライパンまるごと！ハンバーグケーキ ..... 18  
社会福祉法人池上長寿園 管理栄養士連絡会
- 免疫力アップ！！豚肉とトマトの生姜焼き ..... 19  
社会福祉法人聖風会 特別養護老人ホーム扇 斉藤 彩子
- かぼちゃのボロネーゼチーズ焼き ..... 20  
社会福祉法人青芳会 特別養護老人ホーム今井苑 佐竹 祐美
- ぽかぽかきのかポタージュ ..... 21  
榎本 心咲

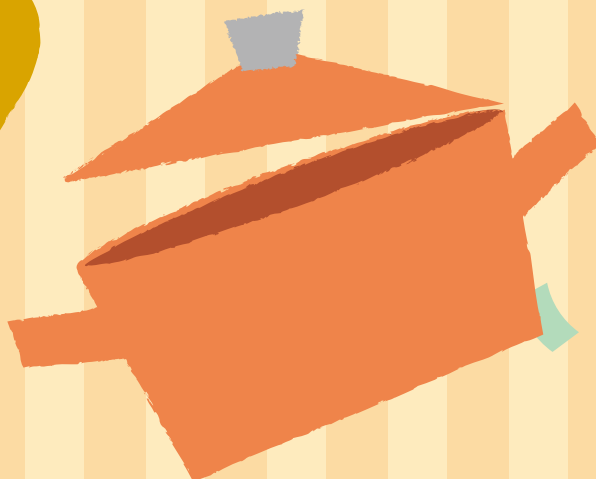
介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って  
すばらしい  
グランプリ

2023

レシピ部門

最優秀賞



# 華やか豆乳担々鍋

施設の入居者の楽しみの一つ、行事食として提供する目的で考えました。  
五色（赤・白・黄・緑・黒）の彩りや栄養面・作りやすさ・楽しみを詰め込める『鍋』一つで考えました。  
見た目が華やかで召し上がる方の心と心に花が咲くような一品を目指しました。

レシピ制作 社会福祉法人東京弘済園 宇野 剛



## 材料 (2人分)



鶏もも肉	100g
干し湯葉	10g
白菜	1/4コ
ほうれん草	1/4束
長ねぎ	1/4本
かにかま	4本
里芋	2コ
人参	1/4本
椎茸	2枚
絹さや	2枚
かぶ	1コ
うどん	2玉
生姜	1かけ
だし汁	120ml
豆乳	500ml
水	100ml
白みそ	25g
豆板醤	少々

## 作り方



**1** ほうれん草と白菜を下茹でし、ほうれん草を芯にして白菜で巻いておく。

里芋は一口大に、人参は短冊切りにし下茹でし、だし汁・醤油・砂糖・塩で軽く味を付けておく。

長ねぎは、3cmぐらいの長さに切り、縦に切り込みを入れ広げておく。

かにかまは1本を広げて半分に折り切り込みを入れ巻いておく。

長ねぎにかにかまを乗せ花のように広げておく。



**2** うどんを茹でておく。  
土鍋に水・豆乳を入れ白みそを合わせる。



**3** お皿に材料を盛り、鍋に火をつけ、材料をきれいに並べていく。  
材料に火が通ったら出来上がり。

## POINT

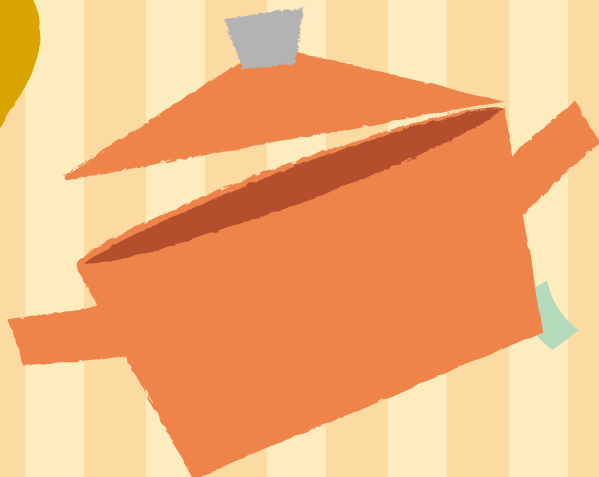
- ほうれん草を白菜で巻くときは、巻きすを使うと巻きやすいです。ご家庭に巻きすがないときはラップで包んで巻いてもきれいに巻けます。
- ねぎの切り込みは細く切るときれいに広がります。
- 出来上がりが華やかになるように鍋に盛るのがポイントです。

介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って  
すばらしい  
グランプリ

2023

レシピ部門  
優秀賞



# 心身あつたまる生姜鶏団子スープ

私の祖母がよく生姜を勧めて来るので効果を調べたところ、風邪の予防や冷えの解消だけでなく老化を予防してくれるなど沢山の効果がありました。そこで美味しく生姜を食べられないかと考えた時に「生姜スープ」を見つけましたが、そこには生姜以外に栄養素がある食材が入っていなかったため、スープいっぱいでも多くの栄養素が取れるスープを作ろうと思い、今回のレシピを考案しました。緑黄色野菜である人参に含まれるカロテンはアンチエイジングなどの効果をもち、大根や白菜に含まれるビタミンは代謝を促したり健康維持に役立つ効果があります。きのこやその他の野菜にも含まれる食物繊維は高血糖や高血圧を予防します。多くの栄養素をもった優しいスープと生姜が入った鶏団子は年齢問わず食べやすく、美味しいながらも健康に良いスープでこれかも元気に過ごせますようにと願いを込めました。

レシピ制作 酒匂 優



## 材料



### 鶏団子

- (市販の味付き鶏団子で代用可)
- 鶏挽肉(もも) .....200g
  - 生姜すりおろしい .....1かけ
  - 醤油 .....大さじ1
  - 酒 .....大さじ1
  - ごま油 .....大さじ1
  - 白ゴマ .....大さじ1
  - 片栗粉 .....大さじ2

### スープ

- 白菜 .....3枚
- 人参 .....2分の1本
- しめじ .....1パック
- 大根 .....5cmくらい
- 鶏がらスープの素 ..大さじ1
- 水 .....800cc
- 醤油 .....大さじ1

### トッピング

- 青ネギ .....お好み

## 作り方



- 1** 白菜、人参、大根はそれぞれお好みの大きさに切る。○を全て混ぜておく。



- 2** ●を全てお鍋に入れて蓋をする。沸騰したら、醤油をまわし入れる。



- 3** 1で混ぜ合わせた肉を鍋にスプーンで入れて、蓋をする。



- 4** 鶏団子に火が通ったら火を止める。



- 5** お好みで青ネギなどをトッピングして完成！

## POINT

- 鶏団子の生地は少し緩いくらいでスプーンを2つ使ってお鍋に入れます。お鍋に入れたばかりの鶏団子はとても柔らかく脆いので火が通るまでは触れずに待つとふわふわな鶏団子が出来ます。また冷蔵庫の中に余った食材だけでも作れますし、アレンジの方法は無限大です！

# もう一度高尾山に登りたい！【秋味きのこカレー】

すっかり有名になった高尾山ですが、施設のある八王子では、人生のふしめで登山したり、家族との思い出もある特別な存在でもあります。施設の介護支援専門員として、ご利用者の意向をうかがった際に「いつかもう一度高尾山に登りたい！」「紅葉がみたい！」「ふもとのイチョウ並木が素敵だね」とのお声がありました。そのお気持ちに答えたい、めざせケアプラン実現！皆さん大好きなカレーで身体を、思い出と会話で心も温かに、との想いで作りました。

レシピ制作 社会福祉法人一誠会 特別養護老人ホーム偕楽園ホーム 武井 さやか



## 材料（4～5人分）

肉 豚バラ肉.....100g  
豚小間肉.....100g  
玉ねぎ.....中1個  
じゃがいも.....中2個  
人参.....大1本  
きのこ しめじ.....100g  
ブラウンマッシュルーム×4～5ヶ  
ブロッコリー.....1/2株  
かぼちゃ.....50g  
バター.....20g  
(きのこソテー用×10g)  
(ターメリックたきこみライス用×10g)  
塩.....少々  
サラダ油.....炒め用大さじ1  
水.....600ml  
(使用するルーにより異なります)  
しょうゆ.....大さじ1  
(好みで加減してください)  
お米.....2合  
ターメリック.....少々  
カレールー ...市販のもの:2種1/4箱ずつ

## 作り方



**1** カレーとターメリックライスの材料を用意します。



**2** カレーの材料【たまねぎ(櫛切り)、人参(乱切り)、じゃがいも(乱切り)】肉は食べやすいサイズに切ってサラダ油を鍋に入れよく炒め(5～10分)水を加えます。沸騰したらアクを取り煮込みます。(20分ほど)材料がやわらかくなったら2種のカレールーを加えとろみがついたら火をとめます。



**3** ブロッコリーをゆでておきます。人参を紅葉に見立てて切ります。かぼちゃはイチョウに見立てて切り、水をくぐらせラップをしレンジでチン。(600W 1分半～2分)



**4** 人参を形に切り出した残りをみじん切りに。(3～5mm角)といたお米を炊飯器にセット、ターメリック(適量)と塩(少々)バターとともに炊き上げます。



**5** きのこ(しめじ・ブラウンマッシュルーム)をバターで炒め醤油で味を調えます。炊きあがった人参入りのターメリックライスを紅葉した高尾山に見立てて作ります。カレーを盛り、ふもとにひろがるイチョウ並木、緑の多い八王子をイメージして飾り付けます。きのこバターの香りが活きるように後乗せトッピングとして盛り付けて完成です。

## POINT

- 短時間で味に深みが出るようにしつつつこくならないようにバラ肉と小間肉を半量ずつ、カレールーも2種類を使用しました。秋においしいきのこはカレーにまけないよう、香りを感じやすい、しめじとブラウンマッシュルームを使用しています。



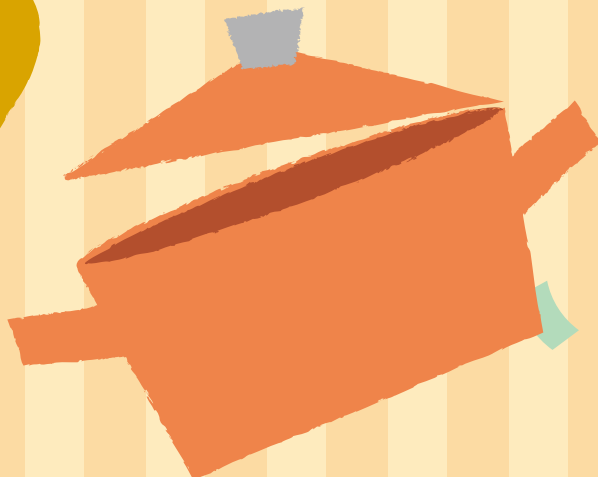
介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って  
すばらしい  
グランプリ

2023

レシピ部門

入賞



# 栄養満点！大根の葉おにぎり

実は、大根の葉には、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンB群、カルシウム、カリウム、食物繊維など豊富な栄養が隠されていて、便秘解消や冷え改善、がん予防や美肌効果など多くの効果があります。しかし、大根の葉は食べ方に迷われたり捨てられがちでもあります。なので今回は、その大根の葉の部分を中心にふりかけを作り、混ぜ込んでおにぎりにするという案を考えました。ふりかけに大根の葉以外にも、しそやごまなど健康的な食品を多く取り入れるため組み合わせを試行錯誤し、考え抜いた組み合わせと味付けになっています。また、小さく刻んで混ぜ込んだ鶏肉で噛みごたえをだして、誰でも簡単にタンパク質を摂取、健康的に満腹感も得られるような構成にし、上顎に張り付きやすい海苔の代わりに青じそを使用して、さっぱりと誰でも食べやすい工夫もしました。まだあまり知られていないであろう大根の葉の栄養価の高さと美味しい食べ方を、みんなに知ってもらいたいという思いを込めておすびました。あたたかいお米を使用して心も体もあたたためてください。

レシピ制作 榎本 心咲



## 材料 (2人分)

炊いた米	.....	240g
だいこんの葉	.....	4-5枚 (本)程度
とりもも	.....	1きれ
青ねぎ	.....	少々
みりん：醤油	.....	2:1
青じそ	.....	2枚
白ごま	.....	適量

## 作り方



**1** とりもも、大根の葉、ねぎを小さく刻む。



**2** 鶏肉の皮を焼き、油を出して鶏肉を炒めて、大根の葉、みりんと醤油をいれて混ぜる。大根の葉がしんなりしてきたら青ねぎを加え、水分が飛ぶまで弱火で炒める。



**3** 12で作ったふりかけ、白ごまをお米によく混ぜ込む。



**4** ラップを使い、三角形のおにぎりの形におすび。



**5** 軽く洗って水気を切った青じそをおにぎりの両面に貼り付けたら完成！

## POINT

- おにぎりをはぎるときは、1、2回目潰さない程度にぎゅっと三角形になるようにおすび、3、4回目はふわっと形を整える。そうすることでおにぎりがかたくなりずおいしく仕上がります。

# 野菜たっぷり！甘酢あんかけハンバーグ

高齢者の方が不足しがちなたんぱく質と食物繊維を無理なく、美味しく召し上がれる一品メニューを作りました。お好みで野菜の硬さも調節できるため一般の方でも簡単に作れます！

レシピ制作 社会福祉法人三幸福社会 特別養護老人ホーム癒しの里南千住 武井 圭佑



## 材料

★牛ひき肉	.....200g
★塩・胡椒	.....少々
★豆腐	.....60g
★パン粉	.....20g
玉ねぎ	.....150g
植物油	.....12g
バター	.....12g
赤パプリカ	.....1/2個
黄パプリカ	.....1/2個
ピーマン	.....1/2個
蓮根	.....150g
茄子	.....1本



だし汁(和風でも洋風でも可).....150ml  
 醤油.....大さじ3杯  
 片栗粉.....大さじ1杯

## POINT

●ハンバーグは豆腐を入れたことでとても軟らかく仕上がるようにしています。野菜類はどれもしっかり煮込んでご高齢の方でも食べやすいようにしました。煮る時間を調節することで食感を楽しむ野菜あんかけを作ることも可能です！

## 作り方



**1** ハンバーグ用の玉ねぎをみじん切りにする。  
 あんかけ用の野菜類は一口大程度の大きさに切る。

**2** ハンバーグのタネを作る。  
 みじん切りをした玉ねぎを炒めて放冷する。  
 ボウルに玉ねぎと★を入れて粘り気が出るまで混ぜる。



**3** ハンバーグの形を作ったら焼く。  
 最初は油で焼き、裏返したタイミングでバターを入れるとバターの風味が強くなる。



**4** ハンバーグが焼き終わったらそのまま肉汁と油を使い野菜を炒める。だし汁と醤油を入れて柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら水とき片栗粉を入れてとろみをつける。

**5** ハンバーグの上に野菜あんかけをかけたら完成！



# やわらか豆腐すいとん

白十字ホームの利用者様は、土地柄もあり農家出身の方が多く入居しています。また、うどんを家庭で打っていたという方も多くいます。そこで、利用者の皆様が、家庭の雰囲気、懐かしみながら食べられるメニューを考えました。嚥下機能が落ちた方でも食べられるように、野菜の繊維を断ち切って下処理したり、肉を柔らかくする工夫をしています。野菜たっぷりの鍋を、みなでわいわい昔話など話しながら食べる料理は、利用者の心も体も温まると思います。

レシピ制作 社会福祉法人白十字会 特別養護老人ホーム白十字ホーム 高萩 誠



## 材料 (5人分)

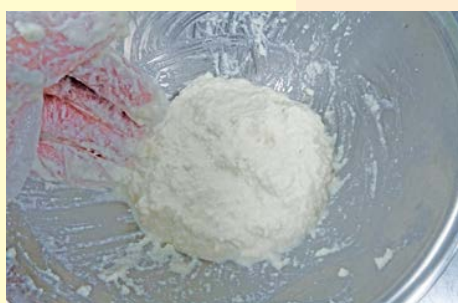


大根 .....	150g	調味料	
人参 .....	50g	★肉漬け込み用	
玉葱 .....	75g	水 .....	100ml
牛蒡 .....	75g	砂糖 .....	5g
里芋 .....	80g	塩 .....	5g
白菜 .....	80g	すいとん汁	
鶏肉 .....	150g	水 .....	1,000ml
絹豆腐 .....	200g	油 .....	100ml
小麦粉 .....	80g	味醂 .....	100ml
		顆粒だし .....	5g
		めんつゆ .....	適量
		サラダ油 .....	適量

## 作り方



- 1 鶏肉を★の調味液に漬け込んでおく。(3時間)  
野菜をカットして下処理しておく。(蒸す)  
・大根と人参はいちょう切り、玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにする。白菜は1cmに切る。牛蒡は斜め切りにする。里芋は1cm厚さの輪切りまたは半月切りにする。  
・大根、人参、里芋、玉ねぎを蒸す。牛蒡は圧力なべに7分かけ柔らかくする。(ゆで汁とっておく)



- 2 すいとん団子を作る。  
・絹豆腐を滑らかになるまでつぶす。  
・小麦粉をだまにならないように絹豆腐と混ぜ合わせる。  
豆腐の水はきらないので、加水しません。

- 3 調味液に漬け込んでおいた鶏肉を、一度さっと下茹でする。(ゆで汁とっておく)

- 4 鍋に油をひき、野菜をさっと炒める。牛蒡と鶏肉のゆで汁と水を合わせて1000ccの水分量で煮込み、鶏肉を最後に加えて、醤油100cc、みりん100cc、顆粒だし5g、めんつゆ適宜で味を整える。



- 5 沸騰してきたら、鍋にすいとん団子の種をスプーンで形を整えながら落とす。団子が煮えたら器に盛り付け完成です。

## POINT

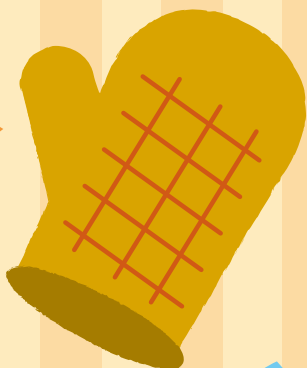
- 鶏肉を柔らかく煮るため、調味液に漬け込みます。この調味液は特別な調味料は使用しておらず、家庭でも簡単にできます。
- 野菜は、高齢者でも噛み切れるように、繊維にさからって切ること、圧力鍋を使って歯茎で噛める固さにしています。
- すいとん団子も、しっとり滑らかにできるように何度も豆腐と小麦粉の配分を考えました。鍋に落とす時も、高齢者の口の開けられる大きさや、咀嚼しやすい形、飲み込みやすい形を考慮しています。

介護の魅力を発信しよう!

東京の介護 って  
すばらしい  
グランプリ

2023

レシピ部門  
一次審査  
通過作品



# ごま豆乳茶碗蒸し

寒い季節に暖かい豆乳鍋を食べやすく出来ないかと考えたことがきっかけです。スプーンで食べられて、甘辛なごまだれとさつまいもの甘さがよく合うと思います。

口に運びやすいように具材も小さめにカットすることを意識しました。

なかなか施設などで大きな鍋を囲んで食べるというのは難しいと思うので、これを食べて温まっていただけたら嬉しいです。

レシピ制作 社会福祉法人不二健育会 特別養護老人ホームケアポート板橋 丸山 彩花



## 材料 (2人分)

### 茶碗蒸し

卵	1個
無調整豆乳	150ml
さつまいも	30g
人参	20g
ぶなしめじ	15g
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
顆粒だし	小さじ1/4

### 肉味噌ごまだれ

豚挽肉	20g
油	小さじ1
酒	50ml
味噌	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
おろしにんにく	3g
すりごま	大さじ1
万能ねぎ	※トッピング用

## 作り方



**1** さつまいも、人参は1cmのさいの目切りにし、500Wで3分レンジで加熱する。  
しめじはかさ落としておく。



**2** 卵をよく溶き、豆乳を入れる。茶碗蒸しの調味料を合わせ、茶こしなどでこす。



**3** **1**の野菜と**2**の卵液を合わせ、ふんわりラップする。200Wで10分レンジで加熱する。



**4** 茶碗蒸しをレンジで加熱している間に肉味噌ごまだれを作る。フライパンに油と挽肉を入れて、火が通るまで炒める。全ての調味料を合わせておき、挽肉と一緒に少し煮詰める。



**5** **3**の茶碗蒸しに**4**の肉味噌ごまだれをかける。最後にトッピングで万能ねぎをのせたら完成。

## POINT

- 茶碗蒸しのさつまいもは皮なしにすると口に残らず食べやすいかと思います。
- 肉味噌ごまだれは煮詰めすぎると味が濃くなるので、少しさらさらしているくらいが丁度いいです。

# 油麩入り小田巻蒸し

油麩は、お豆腐よりボリュームが出て、油揚げや厚揚げよりかみ切りやすいと考えこのレシピを思いつきました。うどんも入れたので、1 つで炭水化物・タンパク質・野菜もとれます。蒸すのに多少時間がかかりますが、簡単でこれからの季節にピッタリだと思います。

レシピ制作 社会福祉法人不二健育会 特別養護老人ホームケアポート板橋 森 光



## 材料

### 具材

油麩 ..... 適量  
人参 ..... 適量  
しめじ ..... 適量  
ねぎ ..... 少々  
うどん ..... 3分の1玉

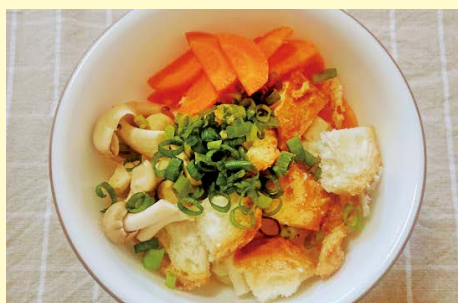
### 卵液

卵 ..... 1つ  
白だし ..... 大さじ1  
水 ..... 150cc

## 作り方



1 材料をそろえる。



2 具材を食べやすい大きさに切り、耐熱の器に入れる。



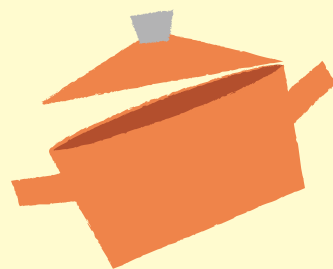
3 卵液を準備する。  
卵を割りよく混ぜ、水・白だしを加え軽く混ぜる。  
具材の入った器にこしながら注ぐ。



4 蒸し器に入れ、強火で2~3分蒸し、蒸気が出たことを確認し、弱火で15分以上蒸す。

## POINT

- とても簡単ですが、蒸し時間は長くなっても大丈夫なので、必ずよく火を通してください。



# 小松菜のくるみ和え

東電さわやかケアポートとしま・デイサービスのシェフであり管理栄養士の富田が いくつになっても食事を作る楽しさを感じ続けてほしい！という思いで だれでも簡単に！美味しく！栄養満点！をテーマにレシピを考えました。管理栄養士らしく認知症予防に効果的な栄養素がたっぷり入っているところも魅力です！①くるみに含まれるポリフェノールやビタミンEなどの抗酸化物質は、脳の細胞を健康に保つことを助け、認知症の予防効果を高める栄養素です。これらは活性酸素の働きを抑えて脳を保護し、血液をサラサラに保つことで認知症の一因になる脳血管の異常を防ぎます。②認知症の要因の1つ、活性酸素を防ぐために味方となるのが、「抗酸化物質」です。緑黄色野菜に豊富な「βカロテン」、今回のメニューでは小松菜、人参です。

レシピ制作 東電パートナーズ（株） 東電さわやかケアポートとしま・デイサービス 富田 真季

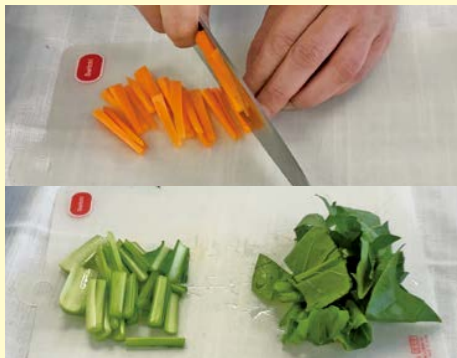


## 材料（1人分）



小松菜.....1/5 パック  
 人参.....少々  
 くるみ（ロースト・無塩）...2 かけ  
 砂糖.....小さじ1/2  
 しょうゆ.....小さじ1/2

## 作り方



**1** 人参は4cmの千切りにします。小松菜は4cmの長さに切り、葉と茎に分けておきます。



**2** 鍋に水と人参を入れ、沸騰してきたら、小松菜の茎を先に入れます。少し軟らかくなったら葉を入れて茹でます。水にさらし色止めし水分を絞ります。



**3** くるみをすり鉢ですります。



**4** ①と③と砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付けて出来上がりです。

## POINT

- ①生のくるみではなく、ローストしてあるくるみを購入した方が、ひと手間省けます。
- ②くるみをすり潰す際、粗めにするとうるみの食感を楽しむことができます。くるみの大きさはお好みで。



# サバトマうどん

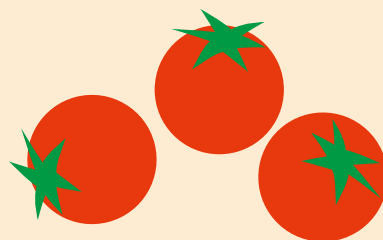
骨がある事で魚を嫌がる方が多いと感じた事が1番のきっかけです。  
青魚には特に頭や身体にいい栄養があるので食べて欲しいなと思いました。  
缶詰めを使うことで、魚が食べやすく柔らかいので噛みやすい事、味も付いているので簡単に料理に使いやすいのいいかなと思いました。

レシピ制作 社会福祉法人不二健育会 特別養護老人ホームケアポート板橋 白土 香織



## 材料（1人分）

うどん	.....	1玉
麺つゆ	.....	水で割ったもの300cc
鯖缶	.....	50g
プチトマト	.....	3個
大葉	.....	1枚
おろし生姜	.....	5g



## 作り方



**1** 材料を計り、用意する。



**2** 鯖の汁気を切り軽くほぐす。  
プチトマトはヘタを取り4等分に切る。  
大葉は千切りにする。



**3** ボールに鯖とトマト、おろし生姜を入れ混ぜ合わせておく。



**4** 鍋につゆとうどんを入れて（お好みの柔らかさまで）煮る。



**5** 器に4を盛りつけ、上に3のをせ最後に大葉ものをせる。

## POINT

- 麺つゆを使うので、簡単！骨がないので魚が摂取しやすい。タンパク質、DHAやEPAが摂取できる。トマトの酸味がアクセントになる。生姜で魚の臭みもやわらぎ、温まる。ごまやごま油を加えれば、味変もできる。

# ふわとろ和風ドリア

いつも使い慣れている炊飯器を活用したレシピだと作りやすいと考えました。また、とろろは調理方法を変えることにより食感が変わるのでネバネでないとろろの魅力を伝えたく材料に選びました。ドリアというと洋風で食べられない方もいると思いましたので和風の味にして食べやすさや親しみやすさを出しつつ、ふわとろ食感を楽しんでもらいたいと思います。

レシピ制作 社会福祉法人一誠会 特別養護老人ホーム偕楽園ホーム 森 由香里



## 材料



### 炊き込みごはん

米飯	1合
鮭	1枚
塩昆布	1g
バター	10g

### ふわとろソース

長いも	200g
豆腐	150g
卵	1個
わけぎ	2本
和風だし	小さじ1/2杯
白だし	大さじ1杯
スライスチーズ	10g
刻みのり	お好みで

## 作り方



**1** 炊飯器にこめ、鮭、バター、塩昆布を入れごはんを炊く。



**2** 長いもは摩り下ろし、豆腐、みじん切りにしたわけぎ、卵、和風だし、白だしを入れ、泡だて器でよく混ぜる。



**3** ご飯が炊けたら鮭をほぐすように混ぜる。(骨は取り除く)



**4** お皿にご飯、その上に、**2** をかけて、スライスチーズをのせてトースターで15分焼く。(オーブンは200度で10分)



**5** 焼けたら焼きのりをトッピングすれば出来上がり。

## POINT

- ふわとろソースを作る時、長いもを他の食材としっかり絡めるとふわふわとろとろの食感に仕上がります。

# 大人様ランチ

大人になっても楽しめ、ワクワクするような気持で食事をしてもらえたらという思いで作りました。

レシピ制作 社会福祉法人積善会 青梅複合型ケアサービスセンター 河邊 仁美



## 材料



赤飯(もち米 小豆)

### 豆腐ハンバーグ

合挽肉	40g
豆腐	40g
玉ねぎ	10g
パン粉	適量
卵	適量
塩	適量
コショウ	適量
ナツメグ	適量
サラダ油	適量

### ナポリタン

パスタ	20g
玉ねぎ	10g
パプリカ	10g
ケチャップ	適量
ウインナー	1本
エビフライ	冷凍1尾
フライドポテト	冷凍20g

## 作り方



- 1 お赤飯を炊き型抜きをする。  
パスタを茹で、茹でたパスタに玉ねぎとパプリカを加え炒めケチャップで味を付ける。



- 2 豆腐ハンバーグを作る  
軽く水切りをした豆腐とパン粉をボールでよく混ぜる。  
合挽肉、卵、塩、コショウ、ナツメグを加えてよく混ぜる。  
みじん切りにした玉ねぎを加え皿に混ぜる。  
形を整えて強火のフライパンで焼く。  
ケチャップと中濃ソース1:1でハンバーグのソースを作る。



- 3 エビフライとポテトを油で揚げる。  
ウインナーをフライパンで焼く。
- 4 全てを盛り付け、利用者さんと作った旗を飾り完成。

## POINT

- 彩良く飾り付け目でも楽しめられるようにすること

# パックでそのままレアチーズケーキ

洗い物が少なく簡単にできるものはないかと思い職場のレシピを改良して作りました。

レシピ制作 南 結希



## 材料（4～5人分）



ヨーグルト .....200g  
 クリームチーズ .....200g  
 ゼラチン .....5g  
 水 .....30ml

## POINT

- チーズは常温にしておき攪拌しやすくさせます。
- チーズとヨーグルトがダマにならないようにするのがポイントです。
- パックに流し終わったら軽くパックを振ると均一に仕上がります。

## 作り方



**1** クリームチーズは予め常温に戻しておきます。  
 ヨーグルトは400gパックの場合200gは除いておきます。  
 クリームチーズが滑らかになるまで攪拌します。



**2** ヨーグルトを滑らかになるまで攪拌したらクリームチーズの入った容器に入れ馴染むまで混ぜ合わせます。



**3** ゼラチンを30mlの水で少し混ぜたらレンジに入れ500W30秒で溶かします。



**4** 溶かしたゼラチンに先ほど混ぜた材料を少量流し入れ馴染ませたら、再び混ぜ合わせた材料が入った容器にゼラチン入りの材料を流し入れかき混ぜます。



**5** ヨーグルトが入っていたパックに**4**のものを流し入れ冷蔵庫で保存し固まったら完成です。

# フライパンまるごと！ハンバーグケーキ

子どもから大人まで人気のハンバーグ。材料をフライパンの中で混ぜてまるごと焼くことで大きく作れるので、皆で食卓を囲んで一緒に食べられます。たねに豆腐を入れることでお肉の肉々しさを残しつつ、軟らかく食べやすい食感にして誰でも食べやすいようにしました。マッシュポテトをケーキのクリームに見立ててハンバーグに挟むことで、切っても断面の見栄えがよくなるよう盛付けました。

レシピ制作 社会福祉法人池上長寿園 管理栄養士連絡会



## 材料（フライパン 20cm サイズで4人分）

### ハンバーグ

牛豚ひき肉 .....400g  
 玉ねぎ .....50g(1/2個)  
 豆腐 .....100g  
 卵 .....1個  
 パン粉 .....30g  
 塩 .....適量  
 こしょう .....適量  
 サラダ油 .....大さじ1



### 飾りつけ

乾燥マッシュポテト ...60g  
 お湯 .....240g  
 ミックスベジタブル ...20g  
 ミニトマト .....3個  
 冷凍ブロッコリー.....20g

### ソース

・ケチャップ .....20g  
 ・中濃ソース .....20g

## 作り方



**1** 玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジ500Wで2～3分温める。フライパンに油を敷き、内側全面に塗り広げてからハンバーグの材料を全て入れる。



**2** 材料をよく混ぜる。



**3** たねを平らに広げ、真ん中を少しくぼませて火にかける。



**4** 中火で8～10分焼いたら、大きめの皿をフライパンに被せてひっくり返して一度ハンバーグを取り出す。そのまま滑らすようにフライパンに戻し、蓋をして中火で5分程蒸し焼きにする。箸や竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら、ハンバーグをフライパンから取り出す。



**5** 乾燥マッシュポテト、お湯、ミックスベジタブルを混ぜてマッシュポテトを作る。ミニトマトは半分に切る。ハンバーグを横に切り、間にマッシュポテトを挟む。ミニトマトやブロッコリーを盛り付けて完成。お好みでソースをかけて召し上がってください。

## POINT

- たねを混ぜる時は豆腐をしっかり潰してから混ぜます。
- 玉ねぎの食感を残したい場合は生のまま混ぜ込んでOK！
- ハンバーグをひっくり返す時は、肉汁がこぼれないよう皿をしっかりフライパンに当ててゆっくり返します。

# 免疫力アップ！！豚肉とトマトの生姜焼き

これから寒くなり、感染症なども流行る季節となります。

そんな時こそ、免疫力を上げる料理が簡単にできればという思いから、このレシピが生まれました。

栄養バランスも、卵のたんぱく質、豚肉のビタミンB1、トマトのビタミンA・C・Eとバランス良く摂取できるのもポイントです。

レシピ制作 社会福祉法人聖風会 特別養護老人ホーム扇 斉藤 彩子



## 材料 (2人分)



豚バラ肉 .....200g  
 カットトマト .....100g  
 玉ねぎ .....1/4個  
 くし形切り 溶き卵 ..... 1 個  
 刻み生姜 .....大さじ1  
 刻みネギ .....少量  
 油 .....適量

### タレ

醤油・みりん・酒 .....各大さじ1  
 砂糖 .....小さじ1

## 作り方



**1** 【卵の準備】熱したフライパンに油をひき、溶き卵を入れて軽くかき混ぜ、半熟状になったら皿にとります。



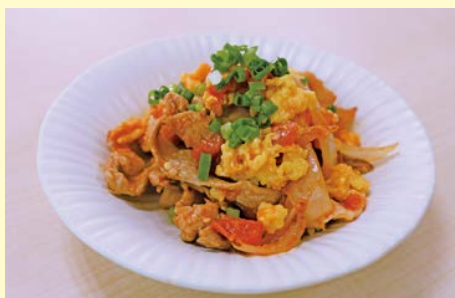
**2** 【炒める】再びフライパンを熱し、豚肉、玉ねぎを炒めます。



**3** 【タレの投入】肉に火が通ったら、トマト、刻み生姜、タレの順番で入れ、よく炒めます。



**4** 【卵再投入】①で炒めた卵を戻し入れ、タレとよく絡め、さっと炒めます。タレの分量はお好みに合わせ適当でもOK。



**5** 【完成】器に盛りつけ、刻みネギを散らしたら完成です。

## POINT

● 毎日簡単にできる健康料理なので、カット野菜やトマト缶などそのままの状態の販売されている便利な食材でとにかくラクチン。簡単、時短で洗いが少ないのもポイント！！

①の卵を炒める際には、炒め過ぎないようにするのもポイント！最後の味の調整で、ごま油やオイスターソースをちょい足ししても美味しくなります。

# かぼちゃのボロネーゼチーズ焼き

高齢者にとって欠かせないたんぱく質と、野菜を手軽に美味しく摂取できたらと考え、このレシピを作成しました。かぼちゃに含まれるβカロテンは体内でビタミン A に変換され、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをし、免疫力を高めます。皮つきのかぼちゃが食べにくい場合は皮を取ったりつぶしたりしてもおいしく召し上がれるかと思えます。パンにのせてもよし、パスタのソースにしてもよし、汎用性の高い 1 品となっているのでぜひ各々のアレンジを楽しんでください。

レシピ制作 社会福祉法人青芳会 特別養護老人ホーム今井苑 佐竹 祐美



## 材料 (2人分)

かぼちゃ	200g
ブロッコリー	50g
合いびき肉	100g
玉ねぎ	80g
人参	40g
セロリー	40g
おろしにんにく	0.1g
オリーブ油	大さじ1
赤ワイン	小さじ1
トマト缶	200g
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩	2g
コンソメ顆粒	小さじ1
ローリエ	1枚
ピザ用チーズ	60g
乾燥パセリ	少量

## 作り方



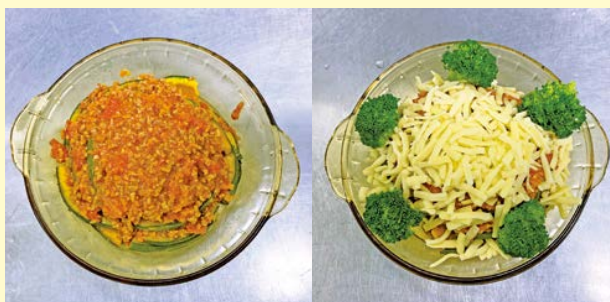
**1** 【野菜の仕込み】玉ねぎ、人参、セロリーはみじん切りにする。ブロッコリーは一口大の大きさにカットし、茹でる。かぼちゃは5cm大程度の大きさにカットし、耐熱容器に並べ水を大さじ1程度ふりかける。ふんわりとラップをかけ、500Wで5～6分加熱する。



**2** 【ボロネーゼソースを作る】みじん切りにした玉ねぎ、人参、セロリー、おろしにんにくをオリーブ油で炒める。野菜に火が通ったら合いびき肉を加え、炒める。



**3** 2に調味料と水100ccを加え、汁気がなくなるまで加熱する。ローリエを加え、香り付けする。



**4** 加熱したかぼちゃ、ボロネーゼソースを交互に盛り付け、ピザ用チーズを乗せる。ブロッコリーも飾り付ける。

**5** チーズがとろけるまで加熱し、最後にパセリをふりかけたら完成。

## POINT

- かぼちゃはレンジで柔らかくすることができます。ローリエを使用することで風味が増します。洗い物が少なくなるよう工夫しました。

# ぽかぽかきのこポタージュ

スープなどさらさらしすぎている食べ物は食べにくいと思うので小麦粉でとろみをつけて食べやすくしました。アレンジの方法も無限大な栄養満点の玉ねぎやきのこをたっぷりを使ったポタージュです。ぽかぽかめくもりながらおめしあがりください！

レシピ制作 榎本 心咲



## 材料（4人分）



しめじ	.....	1パック
まいたけ	.....	1パック
玉ねぎ	.....	1/2個
ベーコン	.....	3枚程度
バター	.....	20g
小麦粉	.....	大さじ1
牛乳	.....	500ml
水	.....	100ml
コンソメ粒	.....	小さじ1
塩	.....	少々
食パン	.....	1枚
パセリ	.....	少々

## 作り方



**1** しめじとまいたけは石づきを切り落としてほぐし、ベーコンは1口大に、玉ねぎは薄切りにする。



**2** 鍋にバターを入れ中火にかけて、たまねぎ、しめじ、まいたけ、ベーコンを一緒に炒める。



**3** 小麦粉を振り入れて全体を混ぜ、牛乳、塩、水を加えてよく混ぜながら煮立たせないように弱火で煮る。



**4** コンソメを加えて混ぜ、3分ほど温める。



**5** 一口サイズにカットした食パンをトースターで2分ほど焼いて、パセリを振りかけ、トーストをポタージュの中に入れて完成！

## POINT

- 通常のトーストよりもよく焼いてカリカリになるまでトーストするとスープの味が染み込んだ時に別格の美味しさになります！ベーコンの枚数を増やすことで味にコクがでて調整できます。また、あまりの食材などを組み合わせてアレンジすることで、健康バランスの調整や味の好みに合わせることもできます。



## ● レシピ部門審査員 ●

### 志水香代

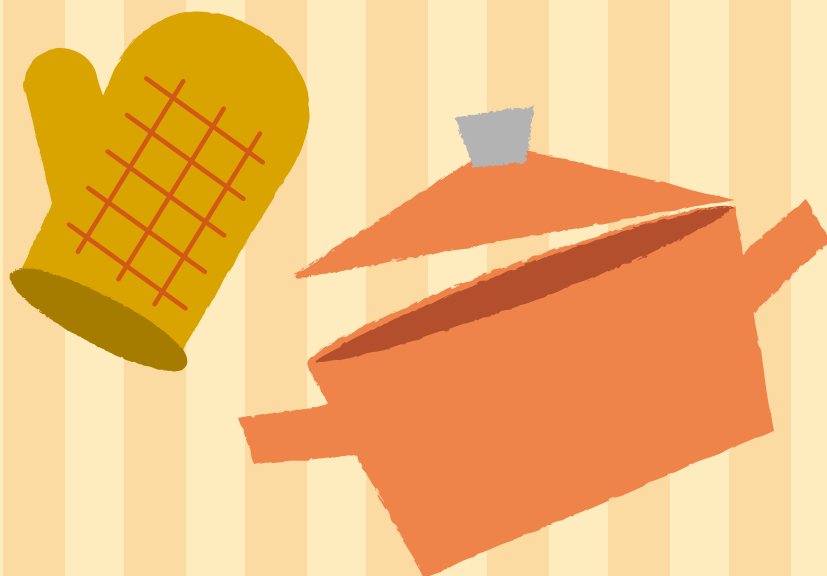
インクルーシブパティシエ、口育士として赤ちゃんからご高齢者のお口の機能に合わせた食事や、障がいの有無に関わらず、同じタイミングで同じモノと一緒に「いただきます」ができるスイーツの開発と普及活動を推進中。

### 特別養護老人ホーム 清明園

2022年度 東京の介護ってすばらしいグランプリレシピ部門最優秀賞受賞。

### 審査委員長 水野敬生

東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会 情報・広報室長、  
公益社団法人 全国老人福祉施設協議会 元広報委員長、  
社会福祉法人一誠会 常務理事・統括施設長





## 東京都高齢者福祉施設協議会とは？

東京都高齢者施設協議会とは、～社会福祉法人東京都社会福祉協議会（東社協）における業種別部会・連絡会の一つであり、東京都内の特別養護老人ホーム・養護老人ホーム・軽費老人ホーム・地域包括支援センター・在宅介護支援センター・デイサービスセンターを会員とする組織です（会員約1200事業所）。

東京の高齢者福祉の発展と、福祉サービスの向上を目指して、業種別・職種別・テーマ別など、さまざまな委員会活動を通して、研修会の企画や調査研究、提言活動、ネットワークづくり等に取り組んでいます。

【主催】 社会福祉法人東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会（情報・広報室）

【事務局】 社会福祉法人東京都社会福祉協議会 福祉部高齢担当

メール kourei@tcsw.tvac.or.jp

URL <https://www.tcsw.tvac.or.jp/bukai/kourei/>

【企画制作】 株式会社アイフィス

メール tokyokaigo-gp@ifys.jp

