

東京の介護ってすばらしい

# グランパワ

2024

## レシピ部門作品集

～ 受賞作品および一次審査通過作品集 ～





## 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!

介護の魅力を伝えたい人なら、どなたでも応募OK! 優秀作品には豪華な賞金・賞品をご用意しております。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】

長芋豆腐の雲ふわグラタン .....	鳥居 麻菜	2
--------------------	-------	---

## 【優秀賞】

和風ガパオの三色丼 .....	社会福祉法人青芳会 特別養護老人ホーム今井苑 栄養課	4
トッピングでアレンジ自在♪ 柚子胡椒でグリーンカレー .....	花房 尚子	5

## 【入賞】

心つながる あさりごはん .....	社会福祉法人池上長寿園 管理栄養士連絡会	7
レンジで楽チン! 栄養満点カレーオムレツ .....	社会福祉法人ほうえい会 特別養護老人ホーム栄光の杜 栗原 かおる	8
チリリゾットパイ包み .....	社会福祉法人一誠会 偕楽園ホーム 森 由香里	9
里芋がとろ〜っと 鮭とかぶのクリームシチュー .....	社会福祉法人長寿村 介護老人保健施設大田ナーシングホーム翔裕園 正者 成美	10

## 【一次審査通過作品】

栄養満点 葉膳風蒸し卵 .....	金井 勇輔	12
やわらか豆腐ハンバーグ ~2種のキノコソース~ .....	社会福祉法人長寿村 竹の塚翔裕園 山田 拓之	13
あったか 具沢山リボンスープ .....	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	14
利用者さんと一緒に作るフルーツタルト .....	社会福祉法人長寿村 特別養護老人ホーム大田翔裕園 金近 香	15
さつまいもプリン .....	社会福祉法人長寿村 特別養護老人ホーム横濱かなざわ翔裕園 菊池 智子	16
鶏と彩り野菜の甘酒煮 .....	社会福祉法人長寿村 あやせコミュニティパーク 丸山 果林	17
家族みんなでバースデイオムライス .....	医療法人社団仁寿会 中村病院 小山 正紀	18
豆乳を使った 具材たっぷり中華風茶わん蒸し ~カニ風味あんかけ~ .....	社会福祉法人櫻灯会 特別養護老人ホーム日の出紫苑 小口 美幸	19
さつまいもプリン .....	社会福祉法人櫻灯会 特別養護老人ホーム おぎくぼ紫苑	20
包丁無し! 保存食品で作る簡単中華おこわ .....	社会福祉法人櫻灯会 特別養護老人ホームおぎくぼ紫苑 平澤 優子	21
大豆ミートでたんぱく質 up! ビーンズカレー .....	社会福祉法人櫻灯会 特別養護老人ホーム さくらのみち紫苑	22
アレンジ無限大 やみつき納豆 .....	社会福祉法人日本フレンズ奉仕団 フレンズホーム	23
バター香るさつまいも和菓子 .....	社会福祉法人緑樹会 介護老人福祉施設ラベニ子玉川 三浦 風葉里	24
炊飯器で作るチャーハン ~甘酢卵あんかけ~ .....	社会福祉法人櫻灯会 ショートステイしあわせの灯	25
浅漬け入りのばらちらし .....	社会福祉法人長寿村 潮見老人ホーム 伊藤 恵里子	26
鶏はんぺんつくねの具沢山汁 .....	社会福祉法人長寿村 特別養護老人ホーム足立翔裕園 川住 覚子	27
二種の魚と季節野菜の土鍋ご飯 .....	社会福祉法人恵比寿会 フェローホームズ 仲間の家 草野 克容	28
ベトナムのブンチャー .....	社会福祉法人一誠会 初音の杜 グループホーム課 NGUYEN THI THEM	29
「ばあちゃん」の三平汁 .....	医療法人丸山会 介護老人保健施設 ケア新小岩	30

東京の介護って素晴らしい  
**グランプリ**  
2024

レシピ部門

**最優秀賞**





2024  
【最優秀賞】

# 長芋豆腐の雲ふわグラタン

レシピ制作

鳥居 麻菜

年齢からは想像できない食べっぷりで、和食も洋食も大好きだった祖母。そんな祖母に、ホワイトソースに負けない味と身体に優しい食材を沢山使った絶品グラタンを食べさせたい!と試作を重ねたレシピです。雲みたいにくふわふわ&トロトロなグラタンソースは、おそらく歯がなくても食べられるほど。口に入れた瞬間、未体験の食感に驚きます。じゃがいも、カボチャ、さつまいも、どんなお芋も合いますが、体調を崩しやすい季節柄、今回は「滋養強壮ねばトロ食材」をテーマに里芋・長芋・オクラの組み合わせで仕上げました。ふわトロソースの下に潜む、ねっとり濃厚な里芋。それに絡む旨みエキスたっぷりの具材達。様々な食感と彩りを楽しみながら、熱々の一皿で身体を温めてください。手の込んだグラタンイメージを覆す簡単スピーディーな自信作。介護で料理の時間をあまり取れない方に是非お試しください。



## 材料・分量(4人分)

### 【具材】

オクラ …… 1ネット(6本ほど、約80g)  
玉ねぎ・中サイズ …… 1個(約260g)  
レンコン …… 80g  
里芋 …… 3個(約450g)  
スライスベーコン …… 8枚  
しめじ …… 1房  
オリーブオイル …… 小さじ1/2  
出汁醤油 …… 大1と1/2  
柚子コショウ …… 小1/4(約3g)  
塩 …… 少々

### 【長芋豆腐ソース】

長芋 …… 200g  
絹豆腐 …… 1丁(300g)  
卵・Lサイズ …… 1個  
味噌 …… 大さじ1と1/2

### 【トッピング】

シュレッドチーズ(モッツァレラ) …… 100g  
刻みのり …… お好みの量

## 作り方



**1** <材料の下準備> オクラはネット越しに塩を振りこすり洗いながら産毛を取る。熱湯で1分茹で、1cm幅の輪切りにしておく。玉ねぎは5mm幅のくし切り、レンコンは皮の汚い部分だけを取り除き3mm幅のイチウ切り、里芋は皮を剥いて乱切り、ベーコンは5mm幅の短冊切りにしておく。しめじは石づきを切り落とし、手で数本ずつ裂いて小房に分けておく。長芋は皮を剥き、大ぶり(3cm角くらい)に切っておく。



**2** <具材を作る> 耐熱容器に各野菜を入れラップをし、レンジ(600W)で加熱していく。玉ねぎ2分、レンコン1分30分、里芋8分(爪楊枝がすっと入るくらいの柔らかさ)。弱めの中火で温めたフライパンにオリーブオイルを回し入れ、ベーコンを軽く炒めたら、玉ねぎ、レンコン、しめじの順に投入し炒める。玉ねぎがクワッとなり野菜の水分(汁気)がほぼ飛んだら、里芋とオクラを加え混ぜ合わせる。柚子コショウと出汁醤油も加え、汁気がほぼ無くなるまで炒め合わせ塩で味を整える。



**3** <長芋豆腐ソースを作る> 豆腐はパックの水を切る。(軽く水気を切る程度でOK) フードプロセッサに、長芋豆腐ソースの全ての材料を入れ20秒ほど回す。  
※マヨネーズ色のトロツとしたソースになります。



**4** 具材をグラタン皿4枚に均等に入れる。  
※写真は2皿分です。



**5** 具材の上にソースを均等にかけ(画像:左)、シュレッドチーズを乗せ(画像:右)、250℃に余熱したオーブンで様子を見ながら12~15分ほど焼く。  
※ご家庭のオープンによって焼き時間は調整してください。刻みのりをお好み量かけて、熱々を召し上がり!

東京の介護って素晴らしい  
**グランプリ**  
2024

レシピ部門

**優秀賞**





2024  
【優秀賞】

# 和風ガパオの三色丼

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  
栄養課

最近流行している外国の料理を馴染みのある味に変えてみたら高齢者でも親しみやすくなるのではないかと思います、レシピを考えました。また、1度にたくさんの栄養素を摂取することができる料理をと思い、三色丼に落とし込みました。ご飯は麦ごはんをすることにより、プチプチとした食感を楽しまつつ食物繊維をたっぷり含むため高齢者の便秘予防にもなります。

## 材料・分量(2人分)

### 【ガパオ】

豚ひき肉…………… 200g  
玉ねぎ…………… 1/4個  
赤パプリカ…………… 1/4個  
大葉…………… 3枚  
みそ…………… 小さじ1杯  
しょうゆ…………… 大さじ1/2杯  
オイスターソース…………… 大さじ1杯  
こしょう…………… 少々  
みりん…………… 大さじ1杯  
おろしにんにく…………… 大さじ1/2杯  
おろししょうが…………… 大さじ1/2杯  
赤唐辛子(輪切り)…………… 適量

### 【卵そぼろ】

卵…………… 2個  
みりん…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1  
醤油…………… 小さじ1

### 【ほうれん草】

ほうれん草…………… 1/2袋(100g)  
みりん…………… 小さじ1/3  
しょうゆ…………… 小さじ1/2  
白いりごま…………… 適量  
麦ごはん…………… 400g



## 作り方

1



【材料の仕込み】玉ねぎは粗みじん切りにして1cm角に切る。ほうれん草はざっと茹で、冷水で冷ました後にしっかりと水気を切り、2～3cmに切る。ひき肉は調味料を加え、よく混ぜ合わせる。

2



調味料を合わせた溶き卵をパラパラになるまでフライパンで炒める。

3 4



3 ほうれん草に調味料を加え、フライパンで軽く炒める。

4 粗みじん切りにした玉ねぎ、1cm角に切ったパプリカを先に炒め、後から調味料で味をつけたひき肉を加えて火が通るまで炒める。最後に手でちぎった大葉を加え、お好みで赤唐辛子を加える。

5



丼に麦飯を盛り、その上に出来上がった具材を三色に盛り付けたら完成。



## 作り方のポイント

ほうれん草を茹でるところから1つのフライパンで調理することができるため、洗い物の手間が省けます。大葉は最後に加えることで香りが引き立ちます。



2024  
【優秀賞】

# トッピングでアレンジ自在♪ 柚子胡椒でグリーンカレー

レシピ制作  
花房 尚子

カレーは究極の健康食です。スパイスもそうですが、柚子胡椒にも免疫力を高める力があり。抗酸化作用も抜群。いろいろなトッピングは華やかで、食欲をそそるひと品に。スプーンやフォークで食べやすいのもオススメです。

## 材料・分量(2人分)

ベーコン…………… 70g  
玉ねぎ…………… 1個  
にんにく…………… 1かけ  
生姜…………… 1かけ  
米油…………… 小さじ2  
カレー粉…………… 大さじ1  
ヨーグルト…………… 大さじ2  
豆乳…………… 120ml  
柚子胡椒…………… 小さじ2/3  
塩…………… 少々  
トッピングの具  
ミニトマト、にんじん、マッシュルーム、ゆでたまご、パクチーを適量



## 作り方



薄切りの玉ねぎ、細かく切ったベーコン、みじん切りにんにく、みじん切り生姜を油で炒める。



カレー粉を加えてさっと炒める。



ヨーグルト、豆乳、柚子胡椒、塩を入れて1分ほど煮る。



トッピング用の野菜をフライパンで焼く。具材を時間差で焼く(火の通りにくいものから順に)。



器に3のカレーを入れたら、4のトッピング具材をのせる。

## 作り方のポイント

グリーンカレーを市販のペースト無しで、柚子胡椒を使って作りました。ニンニクとショウガで風味を豊かにし、うま味を増やせるように焼き目をつけて炒めることで、ほどよい刺激のカレーになります。

東京の介護って素晴らしい  
**グランプリ**  
2024

レシピ部門

**入賞**





2024  
【入賞】

# 心つながる あさりごはん

レシピ制作  
社会福祉法人池上長寿園  
管理栄養士連絡会

施設ご利用者の中にかつて学校給食の調理師をしていた方がおられます。ミールラウンドの際、ご本人から教えていただいたあさりごはんのレシピをもとにして、栄養がたくさんとれるようにアレンジしました。料理工程④番の「あさりは固くなるので、炊飯途中で頃合いを見て入れる」はご利用者のこだわりポイント。写真に写っている浅漬は施設の庭園で施設ご利用者の方々が育てて、収穫したナスです。あさりごはんの箸休めとして添え、ご利用者の思い出や楽しみを一緒に味わえるようにしました。



## 材料・分量(4人分)

米……………2合  
あさり(冷凍)……………150g  
塩水(水:200cc、塩:6g:あさり解凍用)  
人参……………30g(1/3本)  
生姜……………15g(1かけ)  
しめじ……………30g(1/4パック)  
れんこん……………30g  
むき枝豆(冷凍)……………100g  
A:濃口醤油……………大さじ2  
A:みりん……………大さじ1  
A:和風だしの素……………小さじ1/2

### 【なすとみょうがの浅漬け】

ナス……………1本  
みょうが……………2本  
酢……………大さじ1  
醤油……………小さじ1  
砂糖……………少々  
和風だしの素……………小さじ1  
塩……………少々



## 作り方



1 あさりは身が硬くならないように塩水に漬けて解凍する。人参、生姜は3cmの千切りにする。しめじは食べやすい大きさに切る。れんこんは厚さ5mm程度のいちょう切りにする。



2 炊飯器にあさり以外の具材、Aの調味料を入れて水を2合の目盛りまで入れたら、通常モードで炊飯する。  
※生のむき身のあさりを使う場合は、一度あさりを軽く茹でて、茹で汁だけを先に入れて、水分を調整する。



3 あさりごはんを炊いている間に、ナスの浅漬けを作る。ナスはいちょう切り、みょうがは千切りにして10分水にさらす。水気を絞ったら調味料と共にチャック付きポリ袋に入れてよく揉み、冷蔵庫で冷やしておく。



4 炊飯器から蒸気が上がって来たら塩水を切ったあさりを入れる。(ご利用者のこだわり!)



5 炊き上がった茶碗に盛り付けて、枝豆を上に乗せて完成。

## 作り方のポイント

あさりは抜き身を使用すると簡単に作ることができますが、あさりの旬の時期は生のあさりを使うとより旨味が出て美味しく仕上がります。



2024  
【入賞】

# レンジで楽チン! 栄養満点カレーオムレツ

レシピ制作  
社会福祉法人 ほうえい会 特別養護老人ホーム栄光の社  
栗原 かおる

簡単で、栄養が取れる具たくさんのおムレツを作りたい! と思い、考えました。フライパンで焼くのではなく、レンジでチンして作ることでの手軽さ。サラダチキンは、生肉より、手軽で、タンパク質が豊富、低カロリーなので取り入れてみました。カレー味にしたことで、適度にスパイシーで、食欲増進に一役。

## 材料・分量

サラダチキン	50g
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
ブロッコリー	260g
しめじ	120g
ミニトマト	70g(5個)
カレー粉	4g
塩	2g
こしょう	少々
サラダ油	5g
たまご	100g(2個)
牛乳	50g
モッツアレラチーズ	40g
トマトケチャップ	20g
パセリ粉	少々(お好みで)



## 作り方



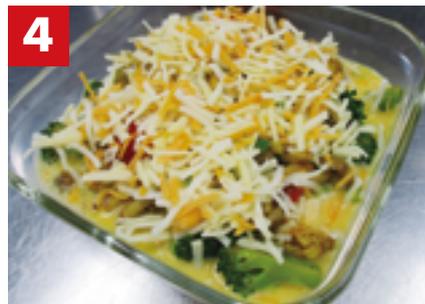
1  
サラダチキン・野菜類を食べやすい大きさにカットします。  
ブロッコリーなど火が入りにくい物は先にレンジにかけると手早く作れます。耐熱容器に入れ、1分半ほど加熱する



2  
鍋などで、油を入れ、野菜を軽く炒める。玉ねぎを先に炒めるといいです。野菜がやわらかくなったら、サラダチキン・塩・コショウ・カレー粉で味をつけ、最後にトマトも入れ、ざっくり混ぜ合わせる。



3  
たまごを溶きほぐし、牛乳を混ぜておく。



4  
耐熱皿に、手順2の具材を入れ、たまごを流し入れる。チーズを振りかけ、ラップをして、電子レンジ600Wで、2分30秒かける。様子を見て、固まらなければ、更に1分~1分30秒再加熱を行う。

### 作り方のポイント

- 野菜は、冷蔵庫にある物でもOK。サラダチキンを、海老・ウインナー・ベーコンに変えてもOK。

1人あたり	266Kcal
たんぱく質	21.1g
カルシウム	215mg
炭水化物	13.25g
塩分相当量	2.15g



5  
仕上げは、トマトケチャップをかけて完成!! お好みでパセリ粉をかけてもOKです。

スープを食べると心がほっとします。またパイ包みをスプーンで食べる時中に何が入っているのだろうかとわくわくしていただきたく選びました。



## 材料・分量(2人分)

鶏小間	80g
砂糖	3g
玉ねぎ	1/4個
コンソメ	7g
パプリカ	1/4個
胡椒	適量
オクラ	3本
にんにく	2g
トマト缶	200cc
チリパウダー	0.3g(適量)
水	200cc
ご飯	100g
チーズ	20g

## 作り方



1 玉ねぎ、パプリカは荒みじん切りにする。生のオクラは一口大に切る。ご飯は冷やご飯でOK。

## 作り方のポイント

- ・最後オーブンで火を通すのでお米、オクラ、パプリカは煮込まないようにする。
- ・パイ生地をかぶせる時に時間をかけずにオーブンに入れる。



2 鍋に水と玉ねぎ、鶏を入れて玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。火が入ったらトマト缶、調味料を入れて味を整える。ご飯とパプリカ、オクラ、最後にチリパウダーを入れて程よくかき混ぜ、耐熱皿にうつす。



3 耐熱シートで器を包み。余分なパイ生地をカットする。卵黄を軽く塗る。



4 オーブン 200℃で 10分パイに焼き色が付くまで焼く。



2024  
【入賞】

# 里芋がとろ〜っと 鮭とかぶのクリームシチュー

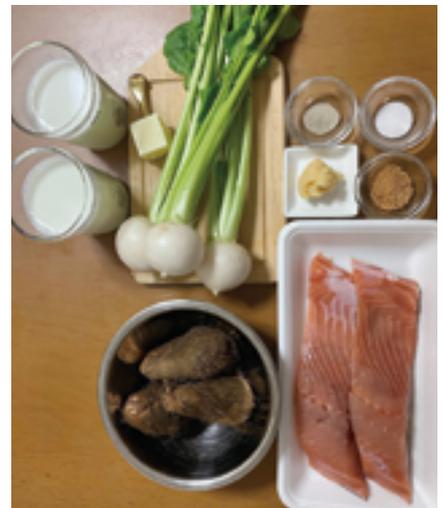
レシピ制作

社会福祉法人長寿村 介護老人保健施設大田ナーシングホーム翔裕園  
正者 成美

冬になると食べたいメニューの上位であるシチュー。お子様からご高齢者まで家族みんなのカラダが温まり、食べて笑顔になるぽっかぽかレシピを考えました。ルウや小麦粉を使用せず、すりおろした里芋でとろみをつけるのがポイントです。里芋のとろみで料理も冷めにくいです。また、コクと旨味が増すように隠し味に白味噌を加えました。鮭は冷え性を改善する効果もあり、牛乳と組み合わせることで骨を丈夫にする効果もあるため、今回の食材に選びました。

## 材料・分量

鮭	1切
かぶ	3個
里芋	150g(正味120g)
牛乳	400ml
バター	15g
コンソメ	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
白味噌	小さじ1



## 作り方



1 里芋は皮をむいておろし器ですりおろし、かぶはくし切り、かぶの葉は2〜3cmに切っておきます。鮭は食べやすい大きさに切っておきます。



2 フライパンに魚焼き用ホイルを敷き、食べやすく切った鮭に塩コショウをふって焼きます。中まで火が通ったら取り出ししておきます。



3 フライパンにバターを入れ、くし切りのかぶとかぶの葉を入れて炒めます、かぶの葉はしんなりしたら取り出ししておきます。



4 3のかぶが少し透明になったところに牛乳、コンソメ、塩、コショウを入れて煮込み、すりおろした里芋を加えてとろみがかかりするまで煮ます。

**作り方のポイント**  
フライパン1つで簡単に作る  
ことができます。里芋をすり  
おろす際は優しくおろすと滑  
らかなとろみに仕上がります。



5 火を止め、白味噌を入れ溶かし混ぜ、味の確認。味が足りないようであれば塩コショウで調整をし、2の鮭を入れてひと混ぜしたら器に盛り付け、かぶの葉を飾ったらできあがりです。

東京の介護って素晴らしい  
**グランプリ**  
2024

レシピ部門

一次審査通過作品



# 栄養満点 薬膳風蒸し卵

高齢の祖母のために作る料理です。祖母は食が細くなった影響で、医師からタンパク質をとるように指導が入りました。ですが、ステーキや塊の肉は好みでないようで、柔らかいものを好んでいます。祖母は美味しいものが好きで、柔らかい豆腐やつみれなど定番のものはすっかり飽きてしまったので、茶碗蒸しにそばろを足したものを作りました。今回のものは、それをさらに豆乳を加え、ネギや生姜、クコの実で薬膳風にしました。祖母は中華料理が好みのように、体が温まる。また作って欲しい、と言ってくれました。調理時間を短縮するために、豆乳を事前に温めたり、手順を整理して無駄なく作れるように考えました。蒸し時間を入れても30分以内に作れると思います。



## 材料・分量(3人分)

150ml 陶器の器

### 〔蒸したまご〕

鶏卵…………… (M)2個  
豆乳…………… 300ml  
顆粒中華だしの素…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/4

### 〔薬膳そばろあん〕

鶏ひき肉…………… 80g  
ごま油…………… 小さじ1  
酒…………… 大さじ1  
おろししょうが…………… 小さじ1  
水…………… 100ml  
和風出汁のもと…………… 2g  
水溶き片栗粉…………… 適量  
小葱…………… (小口切り)大さじ2  
クコの実…………… (水に漬ける)小さじ1



## 作り方



1 豆乳を人肌程度に温まる。卵を割りほぐし、豆乳、中華だし、塩を加えてよく混ぜる。



2 器に①の卵を注ぎ、蒸し器で8～12分ほど蒸す。



3 小鍋にごま油を入れ、ひき肉、酒、おろし生姜を入れて炒める。



4 ひき肉に火が通ったら、水と和風だしを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めて、小葱を加える。



5 蒸したまごにあんをかけて、クコの実をかざる。

## 作り方のポイント

豆乳を温める際は、熱くしすぎないこと。また、蒸す際は蒸しすぎに注意してください。あんはだしの素だけで十分に味がつきますが、お好みで整えてください。

# やわらか豆腐ハンバーグ ~2種のキノコソース~

レシピ制作  
社会福祉法人長寿村 竹の塚翔裕園  
山田 拓之

高齢者でもお家で簡単に作れて尚且つ、重くない優しいハンバーグを考えました。タネに味噌、マヨネーズを少量加えることでうまみと焼きあげた時のジューシーさを出しました。さらに大葉を加えているため香りが良く食欲の増進を期待できると思います。ソースはきのこを使用し香りが良く、食物繊維が豊富なため不足しがちな栄養素も補えるようにしました。



## 材料・分量(2人分)

### 【ハンバーグのタネ】

鶏胸ひき肉	300g
絹ごし豆腐	200g
大葉	1束 (8-9枚)
塩	少々
酒	大さじ1
味噌	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
卵	1個
パン粉	大さじ5

### 【ソース】

しめじ	1P
えのき	1P
水	100ml
顆粒だし	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
醤油	適量
片栗粉	小さじ1

※大さじ1の水で溶かす

## 作り方

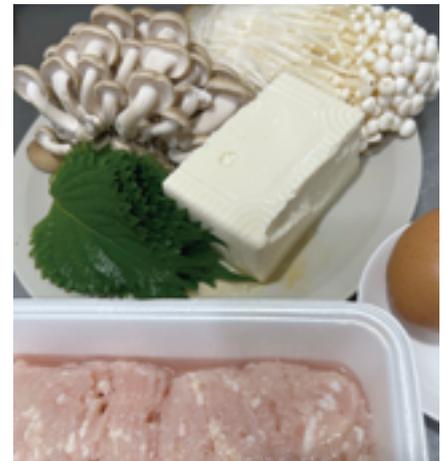


大きめのボウルに鶏胸ひき肉、塩を少々入れ粘りが出るまでよく捏ねる。絹ごし豆腐、卵、細かく刻んだ大葉、酒、味噌、マヨネーズ、パン粉を入れてよく捏ねる。



ハンバーグのタネを4等分に分けて、空気を抜きながら楕円形に整える。フライパンで4分弱火で蒸し焼きにする。その後ひっくり返して同様に4分弱火で蒸し焼きにする。

※加熱時間は目安です。ハンバーグに火が通っていることを確認してください。



ソース作り フライパンに石づきを取ったえのき、しめじを手で割いて入れる。その後水、顆粒だし、醤油、酒、みりんを加えてひと煮たちさせる。分量の片栗粉を水で予め溶いたものをダマにならないように、よくかき混ぜながら入れる。



焼きあがった豆腐ハンバーグにきのこソースをかけて完成。

## 作り方のポイント

ハンバーグのタネを作る際はお肉に塩を入れたあとよく捏ねてください。またお肉は予め冷蔵庫に入れて冷やしたものを使用してください。ハンバーグの加熱時間は目安です。必ず火が通っているか確認してください。きのこソースにとろみをつける際は少しずつ加え、ダマにならないように注意してください。

# あったか 具沢山リボンスープ

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

寒くなってくるこれからの時期に身体も温まり、栄養も摂れ食べやすい物を考えました。具沢山にする事でスープだけでもお腹が満たされますし、そうめんやうどんを加えれば更にボリュームアップ! 旬の根菜類は固くて切るのも大変ですが、ピーラーを使えば簡単に切れますし、火の通りも早いので時短にもなります。はんぺんは栄養価も高く塩味もあるので減塩にもなります。鶏肉だけだとパサパサしやすいですが、はんぺんを入れる事でしっとり感がでてまとまり、食べやすくなります。生姜の量を多くすれば、発汗効果も出てより温まります。風邪などに負けず、元気でいて欲しいなと 願いを込めました。



## 材料・分量(2人分)

洗いごぼう	30g
大根	60g
人参	40g
卵	1個
刻み葱	10g
はんぺん	小1枚
鶏ひき肉	100g
おろし生姜	2g
片栗粉	小1/2
水	500cc
顆粒だし	小1/2
酒	大1
塩	小1/2
醤油	大1/2

## 作り方



1 材料を計り用意する。  
ごぼう、大根、人参をピーラーを使い皮を剥くようにリボン状にしておく。ごぼうは水にさらしておく。



2 ボールにはんぺん、鶏ひき肉、おろし生姜、片栗粉を入れ はんぺんを潰しながら粘りが出るまで捏ねていく。(片栗粉はいれなくても大丈夫)



3 鍋に顆粒だしとリボン状にした野菜を入れ、柔らかくなったらスプーンで団子を入れていく。



4 調味料で味を整え、卵を溶き入れたら器に盛り上から葱を散らしてできあがり。

## 作り方のポイント

団子の種ははんぺんを潰しながら捏ねる事で粘りが出づなびになる。ピーラーを使う事で硬い根菜類も扱いやすくなる。最後に卵を入れる事で、火を通し過ぎずふんわり仕上がり、ヒラヒラリボン状になる。

# 利用者さんと一緒に作るフルーツタルト

レシピ制作  
社会福祉法人長寿村 特別養護老人ホーム大田翔裕園  
金近 香

ご利用者様と一緒に作れるタルトケーキです。簡単な工程ですが、豪華な仕上がりで、皆様に喜んでいただきました。作る工程も楽しんでいただきました。



## 材料・分量

市販のタルト台 …………… 6号サイズ2台  
レアチーズの素(業務スーパー)  
…………… 1kg入り1本  
季節のフルーツ …………… 適量

## 作り方



1  
レアチーズの素を耐熱容器に移して、電子レンジで5分加熱して溶かす。タルト台に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やす。



2  
冷やしている間にフルーツを食べやすい大きさにカットする。

## 作り方のポイント

タルト台に流し入れたレアチーズはしっかり冷やし固める。フルーツは何でもOK。好きなように並べてOK。



3  
手順1の上手順2を並べる。



# さつまいもプリン

どんな食事形態の方でも食べやすいプリンを作ろうと思いました。そこに高齢者の方に不足がちな食物繊維やカルシウムを豊富に含む、さつまいもを加えました。季節や体調によって、温かいままでも美味しく召し上がれます。



## 材料・分量(ココット 5個分)

さつまいも	180g
卵	1個
砂糖	20g
牛乳	100g
生クリーム	50g
バニラエッセンス	2滴
蜂蜜(お好みで)	5g



## 作り方



1 さつまいもを水から茹でて、柔らかくしたものをフォークで潰してペースト状にする。



2 ボールにペースト状にした、さつまいも・卵・砂糖・バニラエッセンスを入れ滑らかになったら、牛乳・生クリームを加える。濾し器で2回濾し、ココットに流し入れる。



3 フライパンの2センチ程度のお湯を沸かしてココットを並べる。フライパンに蓋をして弱火で10分加熱した後、余熱で10分放置する。

4 粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間程度冷やす。



5 お好みで蜂蜜をかけて出来上がり。

## 作り方のポイント

- ・さつまいもはできるだけ滑らかになるように、よく茹でて下さい。
- ・材料を混ぜる時にブレンダーを使うと時短になります。

# 鶏と彩り野菜の甘酒煮

レシピ制作  
社会福祉法人長寿村 あやせコミュニティパーク  
丸山 果林

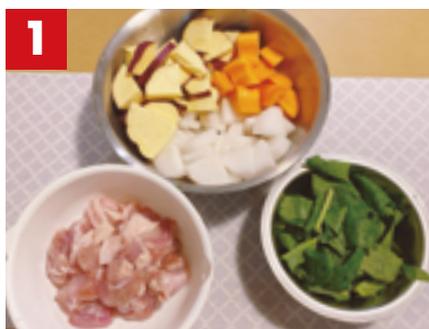
このレシピは祖母が実家でよく作ってくれた思い出の一品です。施設でも献立に取り入れて、提供したところご好評でした。砂糖を使わずに、甘酒と野菜の優しい甘味で仕上げています。冷え性や、便秘などで悩んでいるご利用者様が多くいらっしゃるの、甘酒や生姜の力で体の内側からぽかぽか温めて、免疫力を向上していただきたい想いを込めています。



## 材料・分量(2人分)

大根	1/3本
人参	1/2本
さつまいも	1/2本
ほうれん草	4束
鶏もも肉	1枚
生姜	1かけ
白だし	大さじ2
味噌	小さじ1
甘酒	200ml
水	600ml

## 作り方



1 大根、人参、さつまいもはよく洗い皮ごといちちょう切り。ほうれん草はよく洗い4～5cm大に切る。しょうがはみじん切り。



2 大根、人参、さつまいもは火を通りやすくするためにポウルに入れて、ラップをふわっとかけて電子レンジ500w6分加熱する。



3 鍋に水を入れて鶏肉、電子レンジで加熱した野菜を入れて煮立たせて軟らかく煮る。



4 鶏肉、野菜全体に火が通ったら、生姜、甘酒、白だし、味噌を鍋に加える。



5 鶏肉、野菜全体に火が通ったら、生姜、甘酒、白だし、味噌を鍋に加える。

## 作り方のポイント

野菜の皮には抗酸化作用や食物繊維が豊富なので、あえて皮ごと使用します。野菜は同じ大きさくらいの大きさに切ることで、火の通りが均一になります。火の通りにくい野菜は電子レンジで加熱すると、調理時間の短縮、味が染み込みやすくなります。ビタミン・ミネラル、オリゴ糖が豊富な甘酒を使用することで、腸内環境の改善や免疫力UPの期待ができます。

# 家族みんなでバースデイオムライス

レシピ制作  
医療法人社団仁寿会 中村病院  
小山 正紀

みんな大好きなオムライスをメレンゲで包み、バースデーケーキ風に仕上げました。見た目がケーキなのに中からケチャップライスが出てびっくり! メレンゲと一緒に食べる事により高齢者の方にも食べやすく、家族で楽しめる1品となっております。



## 材料・分量(2人分)

大根	300g
鶏小間	60g
玉ねぎ(さいの目)	40g
ピーマン(さいの目)	20g
ケチャップ	80g
卵黄	2個分
油	少々
塩・胡椒	少々
卵白(メレンゲにする)	2個分
赤ピーマン	1/6個分
【お皿に happy birthday を書く用】	
ケチャップ	少々

## 作り方



1 材料をそれぞれカットする。  
玉ねぎ・ピーマン さいの目、  
赤ピーマン ダイヤ型。



2 材料Aをフライパンで加熱し混ぜ合わせてケチャップライスを作る。



3 メレンゲを立てる。



4 いちごに見立てる赤ピーマンをボイルする。



5 皿に Happy birthday とケチャップで書く。

## 作り方のポイント

卵黄には味がない為、ケチャップライスを少し濃い目に味付けすると美味しく仕上がります。

# 豆乳を使った 具材たっぷり中華風茶わん蒸し ～カニ風味あんかけ～

レシピ制作  
社会福祉法人櫻灯会 特別養護老人ホーム日の出紫苑  
小口 美幸

豆乳を使うことで、和風だしで作る茶わん蒸しよりタンパク質などの栄養価の高いもの。また具沢山で彩もよく満足感のある1品を作りたいと考えました。茶わん蒸しはのど越しが良いので、ご高齢の方々にも、喜んでいただけるのではないかと思います。



## 材料・分量(4人分)

- 【①】  
卵…………… Mサイズ 2個  
無調整豆乳…………… 200cc  
鶏がらスープ…………… 100cc
- 【②】  
豚ひき肉…………… 20g  
人参…………… 10g  
しいたけ…………… 1枚  
小松菜…………… 40g  
乾燥きくらげ…………… 1g  
緑豆春雨…………… 5g  
おろししょうが…………… 1g  
葱…………… 10g  
ごま油…………… 小さじ1  
塩・胡椒…………… 適量  
オイスターソース…………… 小さじ1  
鶏がらスープ…………… 20cc
- 【③】  
カニ風味かまぼこ…………… 20g  
鶏がらスープ…………… 80cc  
片栗粉…………… 2g  
葱…………… 5g

## 作り方



- 1 材料①の卵を溶き、豆乳・鶏がらスープを加え、ザルなどで一度濾して卵液を作る。  
2 材料②人参は千切り。しいたけは薄くスライス。小松菜はよく洗い、3～4cm程度に切る。きくらげは戻して千切り。春雨も戻して3～4cmほどに切る。ネギは細かく切っておく。フライパンを熱し、ごま油、おろししょうが、ねぎを加え、軽く炒め、香りが出たところで豚ひき肉を加え炒める。その際に、塩コショウをする。



- 豚ひき肉に火が入ったら、人参、しいたけ、小松菜、きくらげ、春雨を加える。鶏がらスープ、オイスターソースを加えて野菜に火が通るまで炒める。



## 作り方のポイント

- ・鶏がらスープは1度に300cc作っておくと簡単です。
- ・ネギも刻んでトッピング用に取っておくとよいと思います。
- ・具を炒める際に、スープを入れて炒めることで美味しく仕上がります。



- 3 (2)を耐熱の器に盛りつける。



- 4 (3)に(1)で作った卵液を入れる。  
5 ふんわりとラップをかけて500wの電子レンジで1分半加熱。(1人前ずつの加熱時間です。様子を見ながら加熱時間は10秒ずつ調整してください。)



- 6 (5)を加熱している間に、③の材料の鶏がらスープと水に溶いた片栗粉を鍋に入れよく混ぜ、片栗粉がしっかり溶けた状態で火にかけ、とろみをつけます。カニ風味かまぼこをほぐし入れ餡を作ります。  
7 (5)で出来上がった中華風茶わん蒸しに(6)のあんをかけて、刻んだ葱を添えれば完成です。

# さつまいもプリン

便秘症になりやすい高齢者のため、食物繊維を多く含んださつまいもを使用したおやつを考えました。  
あたたかいままでも、冷やしてつめたいままでも美味しく召し上がっていただけます。

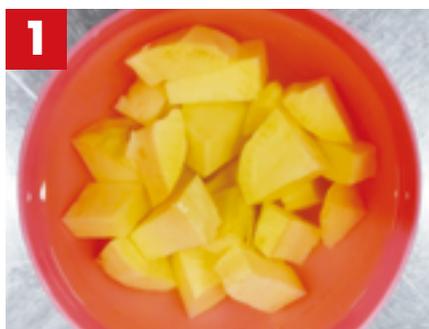


## 材料・分量(2人分)

さつまいも	90g
牛乳	100g
たまご	1個
はちみつ	30g



## 作り方



**1** さつまいもの皮をむいて1口大に切り5分ほど水にさらす。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジで500w 2分加熱する。



**2** 加熱したさつまいも、他材料をミキサーに入れなめらかになるまでまわす。



**3** 耐熱カップに流しいれふんわりとラップをし、電子レンジで500w 1分30秒加熱。



**4** 一度取り出しスプーンで混ぜ、再び500wで1分加熱し完成。

## 作り方のポイント

- さつまいもをたっぷり使用したスイートポテト風プリンです。
- 材料をすべてミキサーにかけただけ、電子レンジで簡単に作れます。

# 包丁無し！保存食品で作る簡単中華おこわ

レシピ制作  
社会福祉法人櫻灯会 特別養護老人ホームおぎくぼ紫苑  
平澤 優子

- ・材料はすべて長期保存できるので、食材が余りがちな単身世帯でも気軽に用意できる。
- ・作る工程が簡単で、楽しい。高齢者施設などでのレクリエーションにもおすすめ。



## 材料・分量(2人分)

米(無洗米) .....	150g
干し椎茸(スライス) .....	2g
乾燥小エビ .....	2g
★しょうゆ .....	小さじ 1/2
★中華だし(粉末) .....	小さじ 1/2
★オイスターソース .....	小さじ 1/2
★さとう .....	小さじ 1/2
★料理酒 .....	小さじ 1/2
やきとり缶 .....	1缶(75g)
耐熱ポリ袋 .....	2枚
※お好みでごま油 .....	少々



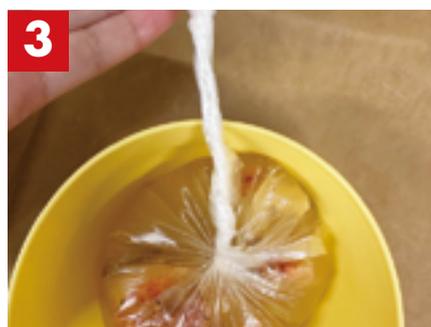
## 作り方



1 干し椎茸は1cm角にする。耐熱ポリ袋1つあたりお米を65g、干し椎茸、乾燥小エビをそれぞれ加える。



2 水に★の調味料を合わせ、2つの袋に半分にわけて注ぐ。



3 袋の中の空気を抜きながらねじり、5センチほど上で袋の口を結ぶ。



4 お鍋に袋がかぶる位の湯を沸かす。沸騰したら、お鍋に金属のボウルを入れ、鍋肌に直接袋が当たらないように袋を入れ、弱火で25分加熱する。25分経ったら火を止めて、鍋の中で10分間蒸らす。



5 火傷に気を付けて袋をとりだし、袋の口をあけてやきとり缶を半分づつ入れる。※この時、お好みでごま油を少々混ぜてもよい。袋の上から成型し、皿に盛り付けて完成。

## 作り方のポイント

- ・干し椎茸のスライスは手で簡単に折れるので包丁を一切使わず調理できる。
- ・骨の健康に大切なビタミンDやカルシウムを簡単に摂れる。
- ・竹皮の代わりに耐熱ポリ袋を使って簡単調理。※同分量で炊飯器でも調理可
- ・やきとり缶は油分があるため先に入れるとポリ袋が破れる可能性があるため注意する。

# 大豆ミートでたんぱく質up! ビーンズカレー

レシピ制作  
社会福祉法人櫻灯会 特別養護老人ホーム  
さくらのみち紫苑

食欲が下がり、たんぱく質が不足しがちなご利用者様のために考案しました。良質な植物性たんぱく質・環境にも配慮した注目食材「大豆ミート」。皆様大好きなカレーライスとかけ合わせ、心も体も満足にと想いを込めました。



## 材料・分量(2人分)

米	1合
豚ひき肉	20g
大豆のお肉(乾燥ミンチ)	6g
水煮大豆	35g
じゃがいも	小1個
人参	小1/2本
玉ねぎ	1/4個
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
水	400ml
カレー粉	小さじ1/2
カレールウ	35g
福神漬	10g



## 作り方



1 じゃがいも、人参、玉ねぎの皮をむき、1cmのさいの目状に切る。



2 鍋に油、にんにく、しょうがを入れ、①とひき肉を中火で炒める。



3 水を加え、沸騰したらアクを取り、大豆ミート、大豆、カレー粉を加えて煮込む。



4 野菜がやわらかくなったら火を止め、カレールウを溶かす。ルウが溶けたら、弱火で混ぜながら煮込み、とろみをつける。



5 お皿にご飯とカレーを盛りつけ完成。お好みで福神漬を添える。

## 作り方のポイント

大豆のお肉(ミンチ乾燥)は煮込む際に入れることで、戻す必要なし! ひき肉を少し加えることで、大豆のお肉を違和感なく食べられます。さいの目状に材料を切り揃えることで食べやすく、カレー粉を少し加えることで風味よく仕上がります。

# アレンジ無限大 やみつき納豆

レシピ制作  
社会福祉法人日本フレンズ奉仕団  
フレンズホーム

施設で郷土料理を取り入れています、その中で新潟県の「きりざい」がヒントとなりました。きりざいは昔貴重なたんぱく源だった納豆を、野菜でかさ増したのですが、施設で提供したところ納豆が苦手な方でも、きりざいには野菜がたくさん入っているので納豆の臭みも軽減されてさっぱり食べる事ができて好評でした。考えてみるとキムチやオクラ、マグロ等・これに合いそうな食材が沢山思い浮かび、このレシピが出来ました。



## 材料・分量(2人分)

ひきわり納豆	50g
大根	100g
人参	80g
野沢菜漬け	20g
しその実漬け	15g
プロセスチーズ	2ヶ
白いりごま	3g



## 作り方



1 大根、人参、野沢菜、プロセスチーズをみじん切りにする。



2 大根、人参は塩もみし、水洗いしてかたく絞る。



3 ボウルに材料をすべて入れ混ぜ合わせる。



4 手順4器に盛り付けて出来上がり。

## 作り方のポイント

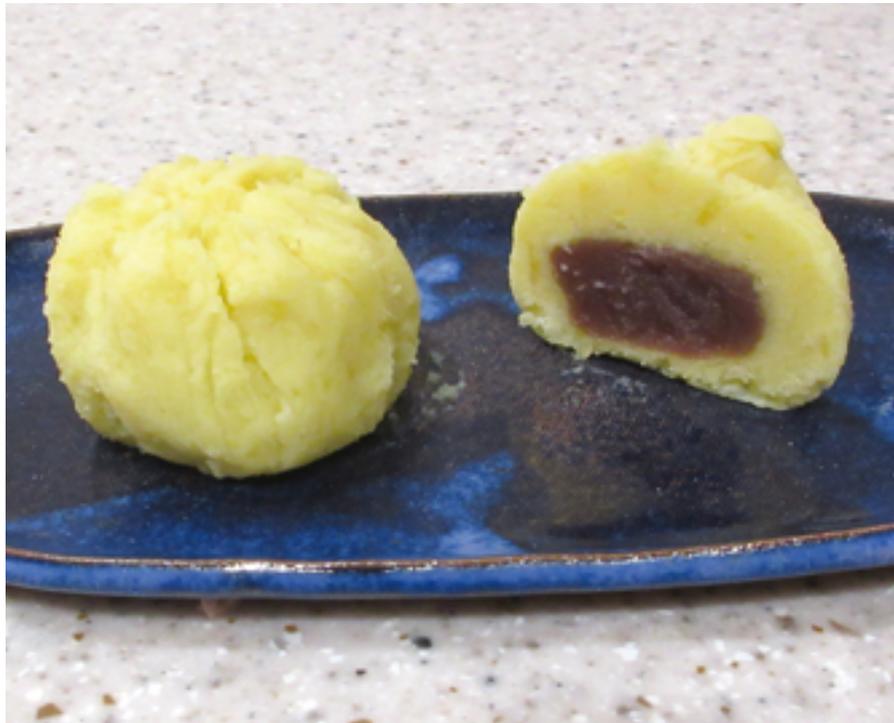
- ・高齢者や噛むのが困難な方は大根と人参を茹でておくとお食べやすくなります。
- ・漬け物が入っているので味付け不要ですが物足りないようなら醤油やめんつゆを少量足してください。
- ・漬物はたくわん、キムチ。しば漬け、白菜漬けなど好きなものを使用して下さい。
- ・具材は山芋やオクラ、めかぶなどなんでもOK!
- ・アレンジ無限大! チーズの代わりにマグロやねぎとろで和えても美味しいです。

# バター香るさつまいも和菓子

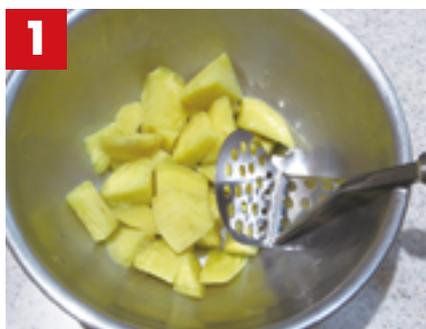
高齢の方でも食べやすく満足感の得られるおやつを作りたいと思いこのレシピを考えました。さつまいもを均一につぶすことで舌触りが良くまた、バターを混ぜることでなめらかな口当たりになりました。そのため咀嚼力に自信がない方でも挑戦しやすいレシピになったと思います。さつまいも・あんこの甘味とバターの風味が感じられると思います。

## 材料・分量(12個分)

さつまいも	350g
(A)牛乳	100g
(A)バター	35g
(A)砂糖	30g
こしあん	1400g



## 作り方



1 さつまいもは皮をむき乱切りにします。



2 耐熱ボウルに入れラップをかけ600Wで4分電子レンジにかけて加熱します。熱いうちにマッシャーでつぶします。



3 (A)を2に入れ全体になじむまで混ぜ合わせます。600wで1分電子レンジにかけて加熱します。その後12等分にします。



4 こしあんも12等分にします。



5 ラップの上の手順3を平等に伸ばします。その上へ手順4を包むようにまとめます。その後、茶巾になるように形を整えます。最後に冷蔵庫で1時間程度冷やしラップをはずして盛り付けます。

## 作り方のポイント

さつまいもはやわらかくなるまで加熱することでつぶしやすくなります。最後に冷蔵庫で冷やすことで形がきれいに仕上がります。

# 炊飯器で作るチャーハン～甘酢卵あんかけ～

レシピ制作  
社会福祉法人櫻灯会  
ショートステイしあわせの灯

チャーハンの上からあんかけをかける事でまとまりがあり、ご高齢の方でも食べやすいように工夫しました。あんかけには少し酸味を効かせて、ホッとするようなやさしい味のあんかけチャーハンにしました。



## 材料・分量(2人分)

### 【チャーハンの材料】

米……………1合(150g)  
にんじん……………20g  
ねぎ……………20g  
ベーコン……………20g  
サラダ油……………小さじ1/2  
醤油……………小さじ1/2  
鶏ガラスープの素(粉末) …… 小さじ1/3  
塩……………適量  
こしょう……………適量

### 【あんかけの材料】

卵……………1個  
水……………1カップ(200cc)  
醤油……………大さじ1/2  
酢……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ2  
鶏ガラスープの素(粉末) …… 小さじ1  
水溶き片栗粉  
片栗粉大さじ1を水大さじ2で溶いたもの  
グリーンピース(水煮) ……3g



## 作り方



1  
ねぎはみじん切り、にんじんは5mm角、ベーコンは1cm角に切る。



2  
米、チャーハンの材料と調味料を全て炊飯器に入れ、水を1合の線まで入れて炊飯する。



3  
鍋に水を入れ、沸騰したらあんかけの調味料を入れて味を整える。



4  
水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を少量ずつ回し入れる。卵がふわっと固まり始めたら火を止める。



5  
チャーハンが炊けたら器に盛り、卵あんかけをかけ、グリーンピースをトッピングして完成。

## 作り方のポイント

- ・野油を入れて炊飯するため、ご自宅でも簡単にパラパラのチャーハンが作れます。
- ・チャーハンの具材として、今回はベーコンを使用しましたが、ハムやチャーシュー、大豆ミートなど他の食材でも代用可能です。

# 浅漬け入りのばらちらし

レシピ制作  
社会福祉法人長寿村 潮見老人ホーム  
伊藤 恵里子

施設の入居者様に人気のあるお刺身を小さくカットして、スプーンでも食べやすいばらちらしにしました。浅漬けにした野菜がアクセントになり、美味しいばらちらしとなります。お刺身の種類はお好みでいろいろな物にして頂いたり、温泉卵などをのせると更に食べやすく、美味しく召し上がれると思います。



## 材料・分量

米(ごはん)	160g
すし酢	適量(お好みで)
まぐろ	45g
サーモン	30g
白身魚	20g
蒸し海老	10g
厚焼きたまご	15g
きゅうり	25g
長芋	25g
昆布、塩	適量
大葉	1枚
刻みのり	適量
甘酢生姜	適量



## 作り方



1 材料はすべてコロコロカットにする。野菜は昆布と塩で浅漬けにする。



2 炊き上がったごはんを寿司酢を混ぜ、冷ます。



3 手順2のごはんに手順1の材料をのせて、刻みのり、甘酢生姜を盛り付けて完成。

## 作り方のポイント

1の野菜はお好みで変えても。野菜は昆布と塩ではなく、浅漬けの素を使ってもOK。たくあんなどでも美味しく作れます。

寒い時期に体が温まるようなメニューを念頭に考え、たくさん野菜が取れるように汁物に食欲がない時でもお食事が食べられるように鶏はんぺんつくねを入れました。



## 材料・分量(2人分)

鶏肉	150g
はんぺん	100g
片栗粉	10g
おろししょうが	5g

## 【具沢山汁】

白菜	200g
人参	1/2本
エリンギ	1本
小松菜	50g
水	900g
中華スープの素	10g
醤油	20g
ごま油	適量

## 作り方



1 野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。(スーパーですでにカットされているものを使用してもOK)



2 ポウルに鶏ひき肉とはんぺんを入れはんぺんをつぶす様によく混ぜる、混ぜたらおろししょうがと片栗粉を入れさらに混ぜる。

## 作り方のポイント

はんぺんは鶏ひき肉と混ぜる前にあらかじめ袋の中でつぶしておくとう混ぜやすいです。中華風以外にも和風や洋風の味付けにもよく合います。はんぺんをつなぎに使っているの、ふわふわとした仕上がりになっています。鶏はんぺんつくねだけを焼くだけでもおいしいおかずになります。



3 鍋に水と野菜を入れ火にかける沸騰して野菜に火が通ったら中華スープの素と醤油を入れる。



4 鶏はんぺんつくねをスプーンで食べやすい大きさにまとめて鍋に入れる。



5 鶏はんぺんつくねに火が通り、アクが出てきたらお玉ですくい最後にごま油をお好みで入れる。

# 二種の魚と季節野菜の土鍋ご飯

レシピ制作  
社会福祉法人恵比寿会 フェローホームズ 仲間の家  
草飼 克容

寒くなってきた時期に1つの鍋で一緒に主食と主菜を熱々で食べられるレシピとして考えました。手軽に美味しく、熱々を、というコンセプトで考えています。



## 材料・分量(5人分)

米	450g
水	540g
白だし	60g
薄口しょうゆ	10g
しめじ	50g
まいたけ	50g
人参	50g
サーモン	40g×5切れ
たら	40g×5切れ
三つ葉	3/1束

## 作り方



1 お米は研いで、30分程浸水させます。きのこは野菜、魚を切ります。



2 土鍋に米、水、調味料をセットし、野菜と魚も乗せます。



3 強火から中火で約10分加熱します。ふつふつしたら10分弱火炊きます。香ばしい香りがしたら火をとめて10分程蒸らします。三つ葉をちらし、完成です。



## 作り方のポイント

10分で沸くように火力の調整をします。ふつふつした状態を10分保つようにすると程よく炊きあがります。

近日、日本での物価が上がるし、米が買えない時もありました。この乾燥ビーフンは100%米粉で作っている為、皆様に1品を紹介したいと思います。又、ベトナムでは多世帯暮らししている、私たちのお祖母さんは週末の集まりで子供や孫たちにごちそうさまする為に、美味しい料理を作って頂きます。そして、つけ汁の甘酢の味で若者だけではなく高齢者にも食欲が増進すると思います。



## 材料・分量(2人分)

挽肉	300g
乾燥ビーフン	150g
人参	1/4本
パパイヤ	人参と同量
にんにく	3かけ
大葉	10枚
玉ねぎ	1/10玉
オイスターソース	10ml
チンスヌクマム	35ml
砂糖	35g
クノールスープ	10g
レモン果汁	15ml
唐辛子	1個
塩	10g
胡椒	少し
水	250ml

## 作り方



### 1 乾燥ビーフンを茹でる

- 鍋に1リットル以上水を入れ、沸騰したお湯の中に乾燥ビーフンを入れ、沸騰したまま強火で茹でる(6分間程)、茹でる間に適時にかき回す。
- 茹で上がった麺を素早くザルに移し、水で粗熱を取った後、清水又冷目で2分間程流しすればもっと美味しくなります。
- 完全水を切った後、お皿に移す。



### 2 挽肉を作る

- 準備した玉ねぎは全部細切れをする、ざっと炒めれば、いい香りになります。炒める後に挽肉に入れます。
- オイスターソース(全量)、チンスヌクマム(10ml)、クノールスープ(全量)、砂糖(10gram)、胡椒を混ぜる。混ぜたソースを挽肉に入れる、再度混ぜる。味が染み込む為、10分間程待ちます。
- 10分間経ったら、食べやすいように、肉団子のような形を丸める。
- 炭火焼きが一番美味しいですが、フライパンで焼いてもいいです。今回はノンフライヤーで焼きます。
- ノンフライヤーは200℃と7分間に設定し、終了後、肉団子をひっくり返し、200℃と6分間に設定します。



### 3 つけ汁を作る

- パパイヤと人参は好きな形を切る、薄いスライスを切って塩もみします。5分間経ったら、水で流し、砂糖揉みします。
- つけ汁: 鍋にチンスヌクマム(25ml)、水(250ml)、砂糖(25gram)、塩(10gram)を混ぜて沸き上げます。
- つけ汁が少し冷めたら、レモン果汁(15ml)を混ぜる、小刻みにんにくや唐辛子も徐々に入れ混ぜます。味見します。甘酢の味なら成功です。他メンバーの味を合わせる為、量を調整でも構わないです。



### 4 完成

- つけ汁はお茶碗を分けて、焼いた肉も入れる、大葉、パクチー等と一緒に召し上がります。

## 作り方のポイント

- 乾燥ビーフンを茹でるのが日本のそうめんの茹でる方が同じです。
- ミートボールに均一に火が通るように、暑くなり過ぎないように。
- 青いパパイヤを使用し、あくが強い為、必ずあくを抜きます。

# 「ばあちゃん」の三平汁

レシピ制作  
医療法人丸山会 介護老人保健施設  
ケア新小岩

寒い時期になると、同居していた「ばあちゃん」がよく作ってくれていた一品。父親が漁師をしていたこともあり、父が鮭を獲ってきては「ばあちゃん」が捌いて調理しているのを子どもの頃よく見ていた。そんな「ばあちゃん」も先日自宅で転倒し、今は入院中・・・早く治して、また「ばあちゃん」の三平汁食べたいなあ。

## 材料・分量

鮭	適量
じゃがいも	160g
大根	80g
人参	30g
長ネギ	30g
ごぼう	30g
こんにやく	60g
昆布だし	3カップ
みりん	小さじ1
塩	少々
酒	小さじ1



## 作り方



1 ごぼうをさがさぎにする。大根、人参はいちょう切り、じゃがいもは四つ切り、長ネギは斜め切りにする。こんにやくはちぎる。



2 鮭と長ネギ以外の具材と昆布だし、酒、みりんを鍋に入れる。



3 野菜が柔らかくなるまで煮込んだら、鮭を入れ、塩で味を調える。



4 盛り付けて完成！

## 作り方のポイント

鮭を入れたら、煮崩れしないようにあまりかき混ぜない！

## 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/ハシビロ香房チーフ/株式会社宮源所属  
2013年よりカムリエにて介護食、嚥下スイーツに関わり「食べる」こと、その周りの環境を整えることの大切さを学び現在、実習講演やレシピ配信、メーカーと商品開発、インクルーシブスイーツの考案を行う。今後、スイーツの全国配送を開始予定。

### 社会福祉法人 東京弘済園

2023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](mailto:tokyokaigo-gp@ifys.jp)