

東京の介護って すばらしい グランプリ

2025



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)

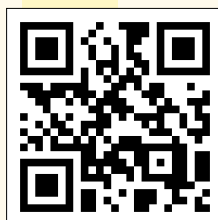
多様な場面にスポットをあて、介護の魅力を広く PR する、年に一度のグランプリイベントです！

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
「アクティブブル」

【グランプリ特設サイト】 <https://koureikyo.com/>



目 次

最優秀賞

筑前煮まんじゅう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

優 秀 賞

やわらかおはぎ風・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

舞茸香るやわらか鶏つくね～柚子胡椒マヨで～・・・・・・ 8

入 賞

クリーミー豆乳担々麺・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

柚子香る♪ふわふわ茶巾蒸し・・・・・・・・・・・・ 11

あったか根菜味噌すいとん・・・・・・・・・・・・ 12

一次審査通過作品

アナ雪丼（アナゴの雪景色丼）・・・・・・・・・・ 14

夏の思い出 鶏肉の梅ソースがけ～オクラソテーを添えて・・ 15

ローズガーデンサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

鯖カレードリア・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

ふわっふわ♪やわらかお麩プディング・・・・・・・・ 18

野菜たっぷりタコライス・・・・・・・・・・・・・・ 19

とろっと!里芋あんのふわふわ筑前バーグ・・・・・・・・ 20

カブトマのレアチーズ風 甘酒入り・・・・・・・・・・ 21

関東風くずもち・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

季節香る和風鯛だしラーメン・・・・・・・・・・・・ 23

信田煮 トマト煮込み・・・・・・・・・・・・・・ 24

すいとん入り ミネストローネ風スープ・・・・・・・・ 25

大豆ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

簡単!ふわふわ!海老と豆腐の揚げ浸し

～まるやかチリソースバージョン～・・・・・・・・ 27

彩り豊かな冬野菜のポタージュ風お味噌汁・・・・・・・・ 28

やわふわ かぼちゃすいとん・・・・・・・・・・・・ 29

不思議食感!ふわっ口っ!けんちん汁・・・・・・・・ 30

東京の介護って すばらしい グランプリ

2025



レシピ部門

最優秀賞





筑前煮まんじゅう

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

繊維質の野菜が噛みにくくなった方や嚥下機能が低下してきた方でも、「家族と同じ料理を」と考えたのが筑前煮まんじゅうです。筑前煮をただ包丁で細かくして提供するのではなく、ねっとりとした里芋で包み、あんかけをたっぷりかけ食べやすくなるよう工夫しています。見た目でも笑顔になってもらえるようにとの想いを込め考えました。少しの工夫で「食べやすくて美味しい!」や「喜んで食べてくれた!」と喜ばれた1品です。同じものをみんなが食べても美味しい「筑前煮まんじゅう」です。



材料・分量 (4人分)

鶏もも肉	200g
里芋	200g
れんこん	100g
大根	250g
ごぼう	100g
人参	50g
椎茸	4個
絹さや	4本
油	大さじ1
めんつゆ (3倍濃縮)	100ml
みりん	50ml
水	400ml
片栗粉 (またはトロミ剤)	少量



作り方



1 鶏肉は余分な脂を取り除き一口大に切り、野菜も食べやすい大きさに切ります。れんこんとごぼうは切ったら水にさらしておきます。里芋はぬめりを水で洗い、水気を切っておきます。椎茸は軸を切り落とし4等分に切ります。絹さやは電子レンジで加熱しておきます。



2 鍋に油を入れ熱し、鶏肉から炒めます。鶏肉の色が変わるまで炒めたら里芋、れんこん、大根、ごぼう、人参、椎茸を加えて炒めます。全体に油がまわるまで炒めたら水とめんつゆを加えて蓋をして煮ます。途中でアクを取り除き何度かき混ぜます。煮汁が半分くらいになったらみりんを加え、火加減を強くして混ぜながら水分を飛ばし味の調整をします。カットした絹さやをちらしたら筑前煮の出来上がりです。



3 一人分の筑前煮を「里芋」と「その他 (絹さやを除く)」とに分けます。里芋はマッシュにし、その他は細かくみじん切りにします。筑前煮の煮汁であんかけを作ります。煮汁に水を加え煮立たせて味の調整をし水溶性片栗粉 (またはトロミ剤) を加えてあんかけを作っておきます。



4 ラップにマッシュにした里芋を広げ、細かくみじん切りにした野菜を中央に乗せて茶巾にします。

ポイント

里芋はなめらかになるまでマッシュすること。野菜・椎茸をみじん切りにする際は少量の煮汁を加えることで味もしっかりとし、しっとりします。よりまとまりやすくしたい場合には少量のトロミ剤を加えても良いかと思います。筑前煮まんじゅうは作っている間に冷めてしまうため、提供前に電子レンジ等で温めても良いかと思います。



5 茶巾にした筑前煮まんじゅうをお皿に盛り付け、たっぷりのあんかけをかけ、みじん切りにした人参と絹さやをちらしたら出来上がりです。

東京の介護って すばらしい ゲランプリ

2025



レスピ部門

優秀賞





やわらかおはぎ風

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 栄光の杜
栗原 かおる

日々の食事づくりの中で、たまには「きざみ食」や「ミキサー食」の方にも常菜と同じ形の料理を提供できないだろうか。そんな思いから、この「おはぎ風」が生まれました。ソフト食を学ぶうちに、「おはぎ」ができるのでは？と閃き、試作品を職員に試食してもらいました。味や食感に納得が得られ、提供を開始したのはもうずいぶん前のこと。それ以来、年2回お彼岸には、全ての方に同じ「おはぎ風」を提供しています。耳たぶのように柔らかく、もち米と違って喉への張り付きもなく安全に食べられます。南瓜のいとし煮のように、「お芋と小豆」を組み合わせた優しい味わいで、小鉢の一品として提供しています。また、余分にできた際には介護職員に味見をしてもらい、柔らかさや食感を実感して食事介助の参考にしてもらっています。「お芋を感じない」「本当におはぎみたい!」という職員の感想も多く、入居者様からも毎回「おはぎ美味しかった!」と笑顔の声を頂いています。当日は時間も人手も必要ですが、既製品が多い中で、できる限り手作りにこだわり続けたい!それが、私たち調理職員の願いです。「同じものを食べられる喜び」をこれからも届けていきたいと思っています。



材料・分量 (1人分)

ながいも	25g
男爵芋	25g
上新粉	3.3g
生クリーム	1.2g
砂糖	6g
こしあん	60g



作り方



【芋を蒸して裏ごしをする】皮をむき、適当な大きさに切った男爵いもは約30分、ながいもは約40分（軽い力で潰れる程度）蒸す。それぞれを裏ごしし合わせる。砂糖と上新粉を混ぜ合わせふるいにかけ、芋に混ぜ入れる。生クリームは2回に分けて混ぜ入れる。



【芋を蒸す (2回目)】スチームコンベクションオープンの設定は蒸し100% 15分 90度以上（蒸気の上があった蒸し器で15分も可能）。1個20gに分ける。



【こしあんを温めておく】温蔵庫または湯煎などで温めておく。1個25gに分ける。



さらし布を煮沸し、よく絞って手のひらに広げる。こしあんを薄く広げる。中心部にいも (20g) を乗せる。

ポイント

温かいうちに成形をすると、形がまとまりやすいです。また、下の方に、あんこが足りなくても、皿にのせてしまえば・・・OKです。数を作るうち「さらし」に餡がついてしまいますので、都度交換をします。



【成形する】あんこで芋玉を包み込むように周りのさらし布で整えて成形する。

2025
優秀賞

舞茸香るやわらか鶏つくね～柚子胡椒マヨで～

レシピ制作
池田 真

豆腐と鶏肉であっさりしがちなつくねに、舞茸・オイスターソース・マヨネーズを加えてコクを出しました。きのこの中でも繊維感が少なく柔らかい舞茸を使うことで、食べやすさを意識しています。淡泊な鶏つくねに濃いめの照り焼きソースを絡め、高齢の方にも好まれる味付けにしました。さらに、柚子胡椒の香りで食欲をそそり、マヨネーズを加えることでまろやかに仕上げています



材料・分量

【鶏つくね】

鶏ひき肉.....130g
塩.....少々
舞茸.....1/3 房
長ネギ（白い部分）.....5cm
絹ごし豆腐.....60g
片栗粉.....大さじ 1/2
しょうがチューブ.....1cm
サラダ油.....適量

【照り焼きソース】

酒.....小さじ 2
みりん.....小さじ 2
しょうゆ.....小さじ 1
オイスターソース.....小さじ 1
砂糖.....小さじ 1

【柚子胡椒マヨソース】

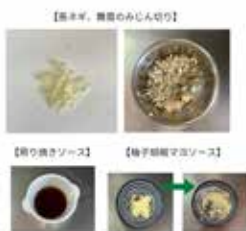
マヨネーズ.....10g
柚子胡椒チューブ.....1cm

【トッピング】

刻み海苔.....適量
大葉.....2 枚
(盛り付け用のため無くても可)

作り方

1



(下準備) 舞茸、長ネギはそれぞれみじん切りにする。照り焼きソースを合わせておく。柚子胡椒マヨソースを合わせておく。

2



(肉だね作り) 鶏ひき肉をボウルに入れ、塩を加えて粘り気が出るまでしっかり混ぜる。さらにみじん切りにした長ネギ、舞茸、絹ごし豆腐、片栗粉、しょうがを加えてしっかり混ぜる。肉だねを4等分にし、1cm程の厚みの円形にする。

3



(肉だねを焼く) フライパンにサラダ油を引き、火をつける。フライパンが温まったら肉だねを並べ、中心をくぼませる。中火にして両面に軽く焦げ目がついたら蓋をして、弱火で3分蒸し焼きにする。蓋をとり、水分を蒸発させる。合わせた照り焼きソースを加えて、つくねの両面に絡ませる。

4



(盛り付け: 1人分) お皿に大葉を2枚敷き、くぼませた面を上にして鶏つくねを2つのせる。くぼみにゆず胡椒マヨソースを1/4量ずつのせる。刻み海苔を適量トッピングする。



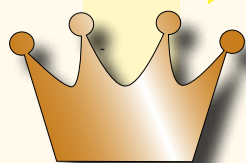
ポイント

【手順1】豆腐は水切りせずそのまま使用することでふんわり食感に。舞茸もみじん切りにすることで食べやすく。

【手順2】ひき肉に塩を加えて粘り気が出るまでしっかり混ぜることでもとまりやすくなり、型崩れしにくくなる。均等に火が入るように同じ厚みに成形する。盛り付け時にゆず胡椒マヨソースをのせられるように真ん中をくぼませる。

東京の介護って すばらしい グランプリ

2025



レシビ部門

入賞





クリーミー豆乳担々麺

レシピ制作
社会福祉法人サンライズ
特別養護老人ホーム ひのでホーム
高水 洋幸

ホーム内で麺の献立はうどんやそばが主となりますが時々、中華麺など（塩、しょうゆ味）提供する事があります。ご入居者の方へ色々な麺の種類がある事や私達食事担当者のチャレンジと思い今回のコンテストに参加させて頂きました。



材料・分量（2人前）

【スープ】

油 適量
にんにくすりおろし 適量
豆板醤 2g
調整豆乳 400cc
鶏がらスープの素 20g
味噌 40g
練り胡麻 60g
すりごま 4g
塩 2g

【ひき肉】

豚ひき肉 100g
醤油 5g
甜麺醤 5g

【盛りつけ】

中華麺 2玉
（冷凍・生麺どちらでも可）
茹でた青梗菜 20g
長ネギ 30g（白髪ねぎ）
ラー油 適量

作り方



1
フライパンに油を入れ熱し、おろしにんにく豆板醤を入れ香りを出す炒め後お皿などにあげる。※注意にんにく豆板醤を焦がさないようにする。



2
フライパンに豚ひき肉、醤油、甜麺醤を入れて炒めておく



ポイント

にんにく豆板醤を炒める際に焦がさないように香りを出す。



3・4
鍋に豆乳・練り胡麻・鶏がらスープの素・味噌・すりごま・塩を入れ混ぜて煮立たせる加熱後手順1のにんにく豆板醤をスープに入れ混ぜる。※沸騰する手前で火を止めるとクリームっぽさが出ます。
別の鍋で麺を茹でる



5
麺が茹で上がったら湯切りをし、器に盛り付けスープをかけ、炒めたひき肉・青梗菜・白髪ねぎを盛り付け最後にお好みでラー油を入れて完成



柚子香る♪ふわふわ茶巾蒸し

レシピ制作
社会福祉法人青芳会
今井苑 栄養課

「噛む力が弱くても、季節を感じながら楽しく食べられる料理を作りたい」そんな思いから、ふわふわで口当たりの良いはんぺんと豆腐を使い、茶巾風に仕立てました。ふわりと卵で包み、三つ葉で結ぶことで、見た目の華やかさと食卓に映える上品さを演出しました。柚子の香りを添えたあんは、これからの寒い季節に温もりを与えてくれます。ぜひご家庭でのハレの日や何気ない日常の1品としてご賞味ください！



材料・分量（2人前）

【たね】

はんぺん.....1枚（約50g）
木綿豆腐.....150g（水切りしておく）
卵白.....1個分（ふんわり感UP）
鶏ひき肉.....50g
枝豆（粗く刻む）.....20g
にんじん（みじん切り）.....20g
塩小さじ.....1/2
薄口醤油.....小さじ1

【茶巾】

卵（たねを包む用）.....3個
にんじん（飾り切り用）
.....輪切りで厚さ約1cm程度
三つ葉.....長めのものを4本

【柚子あんだし】

だし.....200ml
薄口醤油.....小さじ1
みりん.....小さじ1
塩.....少々
片栗粉.....小さじ2

（水小さじ2で溶く）

柚子の皮（千切り）.....適量

作り方



1. 【たね】 ボウルに、はんぺん・水切りした豆腐を手でちぎりながら入れる。卵白、鶏ひき肉、粗く刻んだ枝豆、みじん切りにした人参、調味料を加え、よく混ぜ合わせる。



2. 【茶巾】 フライパンで薄焼き卵を作り、1を包んで茹でた三つ葉で結ぶ。別の鍋で麺を茹でる
3. 【蒸す】 蒸し器で中火で約10～12分蒸す。※今回はスチームコンベクションオープンで10分ほど蒸しました。



4. 【柚子あんを作る】 鍋にだし・調味料を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めて刻んだ柚子皮を加える。



【仕上げ】 茶巾を器に盛り、柚子あんをかけて完成。

ポイント

豆腐は絹ごしでもOKですが、水分が多いので片栗粉を少し加えるとまとまりやすくなります。あんの柚子皮は最後に加えると香りが引き立ちます。なければ柚子胡椒を少量加えても◎。蒸し器がない場合はフライパンで代用可能です。
①フライパンに水を張り、金属製の蒸し網や小さなザルを置く。
②その上に器を乗せ、蓋をして加熱する。



あったか根菜味噌すいとん

レシピ制作
社会福祉法人一誠会
偕楽園ホーム
新井 藍

私たちの施設では終戦記念日に、戦争の愚かさと悲惨さを次世代に伝える想いを込めて『すいとん』を提供しています。当日の食事風景では、ご利用者様から戦時中の貴重な経験談をお話しいただけることもしばしばです。食糧不足の代替食として食べられる事が多かったとされるすいとんですが、体が温まり、ご高齢の方でも食べやすいのでご利用者様からは大変好評で、この日以外でもまた食べたいとの声が聞かれるほどです。今回はその大人気すいとんレシピを紹介します。生地には顆粒だしを入れるのがポイント！少しゆるめの生地なのでスプーンで薄く落とし煮することで、柔らかく咀嚼しやすい形になっており、汁には薄いとろみをつける事で冷めにくく、ムセにい配慮をしています。今回、変わり種として生地にかぼちゃを練り込み、味噌仕立てにアレンジしてみました。鮮やかな色彩と優しい味わいがポイントです。又、根菜をたっぷり入れることで食物繊維とオリゴ糖が豊富に摂れ、お腹の中から温まることで腸活効果も絶大です！このすいとんを召し上がった方が、身も心もポカポカになり笑顔で健康に過ごしていただきたいとの想いを込めて作りました。



材料・分量

【すいとんの具】

れんこん	80g
里芋	150g
かぶ	200g
豚ひき肉	150g
(下味：塩小さじ 1/4 生姜すりおろし 小 さじ 1/2)	
だし汁	800cc
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
油	大さじ 1/2

【すいとん生地】

小麦粉	100g
かぼちゃ (蒸して潰したもの 冷凍でも良 い)	100g
顆粒だし	小さじ 1
水	90cc

(かぼちゃの水分によって調節)

【仕上げ】

ごま油	少々
水溶き片栗粉	適量

【飾り用 (あれば)】

型抜き茹で人参・カブの葉 (茹でて刻む)

作り方



①材料を切る。れんこんは2mm厚さの半月切り、里芋は3mm厚さの輪切り、かぶは1センチ幅の棒状にします。豚ひき肉は下味をつけておく。



②鍋に油をひいて豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったられんこん、里芋も入れて軽く炒め、だし汁を加えてアクを取りながら煮立てる。かぶは煮崩れやすいのでれんこんと里芋にも火が通ったら入れる。



③すいとんの生地を作る。スプーンですくってゆっくりたれる位の固さにするのがポイント。水分、粉の量は様子を見て調節する。



④具材が煮えたら味付けをする。汁にすいとん生地をスプーンで落とし、軽く煮る。

ポイント

手順①では面倒なようにも野菜の大きさを揃えることで仕上がりが安定しますのでトライしてみてください。豚ひき肉は汁物に入れるとムセやすくなるので手順②ではあえて崩さず大き目に焼き付けることがポイント。肉団子のようにしっかりと噛むことで食べ応えもUP！手順⑤、味はお好みで調節して下さい。味噌味以外でもお好きな味にアレンジしてみてください。すりおろし生姜を落とすと更にお腹ポカポカ度UP！



⑤味を見て、仕上げにごま油を入れ、水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。

東京の介護って すばらしい グランプリ

2025

レシピ部門

一次通過作品



アナ雪丼（アナゴの雪景色丼）

レシピ制作
社会福祉法人恩賜財団 東京都同胞援護会
軽費老人ホーム サンホーム
村木 誠治

アナと雪の女王が流行した頃に、この作品をモチーフにした料理が出来ないものか？と考えたのがこの料理です。この料理は天丼の衣が柔らかいから嫌いと言う利用者の為サクッとした天ぷらにして、全体を雪景色をイメージして作成しました。天丼のたれの味はご飯を炊くときに混ぜ合わせ炊き上げています。長芋煮を六角に型抜きしたのは、雪の結晶をイメージして乗せてみました。大根おろしは雪をイメージして乗せてありますが、天ぷらのサクサク感をのこす為に大葉の上に乗せました。穴子の天ぷらの（アナ）雪景色をイメージした（雪）丼ぶりに盛り付け（丼）これが当施設のアナ雪丼です。



材料・分量

精白米	70g
醤油	7.5cc
みりん	10cc
砂糖	1.7g
水	5cc
けずりぶし	0.2g
穴子	30g(1 切)
小麦粉	10g
卵	10g
揚げ油	5cc
長芋	15g
だし汁	10cc
薄口醤油	0.2cc
砂糖	2g
みりん	1cc
塩	0.5g
酢	1cc
大根	30g
大葉	1 枚
しらす干し	20g

作り方



1. 精白米 70g を洗米しておく
2. 醤油、みりん、砂糖、水を混ぜ加熱してアルコールを煮切り、容器に取り出し、削り節を入れ 5 分程置き、こしておく
3. 洗米した米に 1.5 倍の水と 2 を加え炊き上げます



1. 穴子に小麦粉をまぶし、小麦粉、卵で衣を作成、油温 170 ～ 180℃ で皮目を下にして 2 ～ 3 分揚



1. 長芋は皮を剥き、輪切りにして六角の型抜きでぬき、酢水に漬けておきます
2. だし汁、薄口醤油、砂糖、みりん、塩で炊き上げます。



1. 大根は皮を剥きおろし、水気をしっかり絞ります
2. 大葉は茎の部分を切り、洗ってしっかり水気を拭きとっておきます。

ポイント

- ・天ぷらはサクッ揚がるように衣の水は冷水を使用します
- ・盛り付けは下のご飯が茶色なので、ご飯が見えない様にしらす干しを乗せます
- ・天ぷらの上に大葉を乗せるのは、おろしの水分で衣が柔らかくならない為に乗せます。



1. 炊きあがった、ご飯を丼ぶりに平に盛りつけます
2. 中心に穴子の天ぷらを皮目を下にして盛り付けます
3. ご飯の茶色が隠れるように湯通しした、しらす干しを乗せます
4. 天ぷらの上に大葉を乗せその上に大根おろしを乗せます
5. 天ぷらの横に長芋を添えます。

夏の思い出 鶏肉の梅ソースがけ～オクラソテーを添えて

レシピ制作
社会福祉法人池上長寿園
管理栄養士連絡会

当施設では園庭に梅の木があり、ご利用者が職員やボランティアとともに実を収穫します。たくさん収穫できた年は梅ジュースをつくり、ご利用者に好評を得ています。今年は更にジュースに使用した梅肉をソースにしてみました。塩麴につけて柔らかく仕上げた鶏肉に梅ソースが香りを添えています。付け合わせはご利用者やボランティアが育て、収穫したオクラです。ご利用者の方々にオクラの食べ方を伺ったところ、「バターで炒める」と斬新なアイデアをいただきました。ご利用者の方々と収穫した思い出や楽しみを込めて、メニューを作成しました。



材料・分量（4人分）

鶏もも肉.....2枚（600g）

【塩麴】

塩こうじ.....大さじ1

【下味】

サラダ油.....大さじ1

【梅ソース～塩麴入り～】

梅（漬けたもの）.....3ヶ

塩麴.....小さじ1

醤油.....小さじ1

酒.....小さじ1

みりん.....小さじ1

梅ジュース.....小さじ1

水.....100cc

【付け合わせ】

オクラ.....150g

人参.....30g

バター（マーガリン）.....小さじ1

塩.....ひとつまみ

こしょう.....ひとつり

バター（マーガリン）.....小さじ2

※仕上げ用

作り方



鶏肉はフォークでプスプスと刺し、下味用の塩麴を両面に塗り1時間置く。付け合わせのオクラは斜めにカット、人参は拍子切りにする。梅はみじん切りにする。



フライパンを熱し、鶏肉の皮を下にして、表面を15分程焼く。焼き具合をみて、きつね色に焼けたらひっくり返す。



フライパンはそのまま、水を入れ、一煮立ちさせ焦げ目などを取り除く。みじん切りにした梅と、その他の材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れる。ツツツと煮立ち泡が小さくなったら、ソースの完成。



付け合わせのオクラと人参をバター（またはマーガリン）で炒める。調味料で味付けし仕上げに、バターを入れる。鶏肉を食べやすいように、そぎ切りにし皿に盛りつける。鶏肉に梅ソースをかけ付け合わせのオクラのバター炒めを添えて完成。

ポイント

塩麴は焦げやすいため、弱火に近い中火で焼き、焦げる場合は焦げた部分をとり除き、水を加えると良い。鶏肉のうまみがでるため、鶏肉を焼いたフライパンを使用し梅ソースを作ります。

ローズガーデンサラダ

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

トマトは彩りで添えられる事が多いイメージがあり、栄養価の高いトマトをもっと食べて欲しいなと思った事と、それなら丸ごと無駄なく全部使って赤くて丸いツヤっとした感じも活かして目でも楽しめたらいいなと思えました。バラを咲かせて、花瓶に生けたような緑の中に咲いたような…お花好きの方も多いので癒しのひと時になったらいいなと想いを込めました。



材料・分量（2人分）

トマト 2 個
モッツアレラチーズ 40g
きゅうり 40g
ツナ缶 1 缶
バジル 2g
フリルレタス 10g
生ハム 4 枚

【ドレッシング】

トマトの汁 全て
ブラックペッパー 6 振り
塩小さじ 1/3
砂糖小さじ 1/2
レモン汁大さじ 1/2
オリーブオイル 大さじ 1

作り方



1 トマトを洗い、水気をよく拭く。モッツアレラチーズをはかり水気を拭く。きゅうり、バジル、フリルレタスをそれぞれはかり洗って水気を拭く。ツナ缶は油をしっかりと切っておく。生ハムは破らないように剥がしておく。



2 トマトのヘタの部分をまっすぐ切り落とす。座りが良くなるように反対側も少し切る。（トマトの形による）スプーンで貫通しないように中をくり抜き、ザルに開けて絞っておく。



3 きゅうり、モッツアレラチーズは同じ大きさになるようにさいの目に切る。バジルは飾り用を残して刻む。トマトのくり抜いて残った部分も刻む。フリルレタスはちぎっておく。生ハムは長くなるように合わせくると巻いてバラを作り形を整えておく。



4 ボールにトマトを絞って出た汁と調味料を入れる。そこにツナをほぐしながら加えよく混ぜてドレッシングを作る。



5 ドレッシングのボールの中に刻んだ野菜とモッツアレラチーズを入れ和える。トマトの中に詰め、真ん中にくぼみを作り生ハムのバラとバジルを乗せる。フリルレタスを散らしたお皿に盛り付けへたを添えてできあがり。

鯖カレードリア

叔母が介護現場で働いており、防災食として賞味期限切れのアルファ米をもらってきたことが、応募のきっかけです。「賞味期限＝食べられない」という考えを変えたいと思い、アルファ米を活かした高齢者の方にも喜んでいただける料理として、カレードリアを考案しました。祖父がカレーライスを好んでいた思い出もあり親しみのある味に仕上げました。サバ缶は栄養価が高く備蓄品としても身近な為、肉の代わりに使用しました。干し椎茸はビタミンDや食物繊維が豊富で、戻し汁も使うことで旨味を活かしています。さらに、チーズや豆乳、卵などでたんぱく質を補い、筋力低下予防を意識しました。ドリアは米の食感が柔らかく、咀嚼が難しい方でも食べやすいのが特徴です。今回は一般的な食事が可能な方向けに、玉ねぎや干し椎茸の食感を残し、咀嚼機能の維持にも考慮しました。必要に応じて食材をミキサーにかけることで、咀嚼が厳しい方にも対応するレシピになっています。形態は異なっても同じ食事を食べることでみんなが笑顔になる、そんな環境作りも1つの食事の大切さだと考えています。



材料・分量

アルファ米	50g
スライス干し椎茸	6g
水（干し椎茸の戻し汁）	180g
サラダ油	12g
玉ねぎ	40g
トマト	20g
サバ缶	60g
カレーのもと一欠片（ハウス）	22g
豆乳	10g
粉チーズ	2g
スライスチーズ	1枚
卵（S）	約 48g
バジル	約 0.1g

作り方



1 干し椎茸を 180g の水で 10 分戻しておく。180g の水を 1 度沸騰させ、アルファ米 50g の中に入れて 10 分間戻す。アルミホイルを上からかける。玉ねぎ、トマト、干し椎茸を 5mm のあられ切りにする。スライスチーズは 5mm の千切りにする。



2 フライパンにサラダ油を入れ、中火で玉ねぎがあめ色になるまで炒める。次にトマト、サバ缶を入れ更に炒める。全体がしんなりしてきたら、弱火にし、戻したアルファ米と刻んだカレー粉をいれる。豆乳 10g を入れ、全体にカレー粉が溶け込んだら火をとめる。



3 器に炒めた具材を入れ、上からスライスチーズ、粉チーズをかける。トースターで 3 分ほど焦げ目がつくまで焼く。（魚焼き器でも可）



4 お椀に卵を落とし、かぶるくらいの水を入れる。卵の一点に爪楊枝で穴をあける。500w で 50 秒加熱する。



5 焼いたドリアの上に卵をのせ、バジルをかけて完成。

ふわっふわ♪やわらかお麴プディング

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
柏倉 和

消化吸収がとてよく、やわらかくて食べやすいお麴と卵の組み合わせで、気軽にタンパク質が補給できるよう考えました。体にやさしく、ほっとできる甘さがうれしいおやつです (*^^*)



材料・分量（2人分）

かんぜふ（うず麴）.....2 個
卵1 個
牛乳150ml
砂糖15g



ポイント

お麴を卵液にしっかりと浸すことで、やわらかくふわふわに仕上がります。お麴は家にあるもので、何の種類でもOK！お好みで、粉砂糖やフルーツでデコレーションすると、華やかなおやつに♪

作り方



1 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
※お好みで蜂蜜を入れてもよい



2 卵液を半分に分け、お麴を浸す。



3 耐熱皿に卵液を入れ、浸したお麴を並べる。



4 スチームコンベクションオーブンでスチーム 85℃ 20 分、もしくは家庭用オーブンで 170℃ 30 分程焼き、完成♪
※お好みの固さまで 5 分ずつ追加で加熱する。

野菜たっぷりタコライス

レシピ制作
社会福祉法人ゆずの木
多摩シルバーハウス
山崎 菜々

「見た目でも楽しめて、最後までおいしく食べられる料理を作りたい」という思いから、このタコライスを考えました。主食・主菜・副菜をワンプレートにまとめることで、見た目にも彩りがあり、食べやすく、摂取量が少ない方でも栄養が摂れるよう工夫しました。また、挽き肉や野菜などを細かく刻み、噛む力が弱い方でも無理なく食べられるようにしています。味付けは、スパイスを控えめにしたカレー風味にすることで、香りから食欲を引き出し、高齢者にとっても親しみやすい味に仕上げました。タコライスという沖縄の料理をアレンジすることで、いつもの献立に変化をつけ、食事の時間をより楽しく感じてもらえるようにしています。



材料・分量

米飯	150g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	30g
人参	20g
油	1g
おろしニンニク	0.6g
トマト缶	20g
ケチャップ	4g
ウスターソース	4g
カレー粉	0.5g
塩胡椒	少々
キャベツ	30g
トマト	20g



作り方



1 玉ねぎ人参はみじん切り、キャベツは千切り、トマトは角切りにそれぞれカットする。キャベツは電子レンジで30秒ほど加熱しておく。



2 フライパンに油を引き、豚肉を入れて炒める。



3 豚肉に火が通ったら玉ねぎと人参を加えてさらに炒める。



③に調味料を加え、2～3分煮立たせて水分を飛ばしタコミートを作

ポイント

タコミートの水分はしっかり飛ばすことで旨みが凝縮し美味しくなります。キャベツはカット野菜を使うことで手軽に作ることもできます。また、電子レンジで加熱することで食べやすくなり、不足しがちな野菜をたくさん摂取することができます。



ご飯を用意して、キャベツ・タコミート・トマトを順に乗せ、好みの量のマヨネーズをかけたら完成。

とろっと！里芋あんのふわふわ筑前バーグ

筑前煮が大好きでよく作る。栄養士の専門学校に通い、臨床栄養を学んだ際に展開食や嚥下食などの知識を得た。筑前煮の刻み食を食べてなにかプラスしてアレンジできないかと思い、ハンバーグが思い浮かびあがったのがきっかけである。柔らかい食材は煮崩れがしやすい。形あるものが理想だが、意外と里芋のトロみが他の食材と絡み合って美味しく感じると思い、あんかけにしてみた。また、様々な食材を使うが牛蒡や蓮根は硬い。蒟蒻は高齢者にとって誤嚥のリスクが高い。施設でよく見かける筑前煮は柔らかくしてあったり、別の食材に代替え、蒟蒻は入っていないものもあったりした。それらも細かく刻むことで風味やコクが増した。アルバイト先の施設では、よく汁具にお麩が使われているがあまり食べてくれない方もいらっしゃる。ハンバーグだとよく繋ぎにパン粉などを使用することがあるため、使用に困るものも利用できると思った。プラスしてはんぺんを加えることでふわふわ感があって固くなく食べられることにも気づいた。今回は1から作ったが、余りの筑前煮や買ってきた筑前煮からでも出来るため、1つの料理、1つの展開食として扱えるのではないだろうか。



材料・分量

【タネ】

鶏ひき肉	100g
はんぺん	30g
れんこん（皮付）	20g
ごぼう（皮付）	10g
水煮筍	10g
黒蒟蒻	10g
焼き麩	5g
乾燥椎茸	2g（戻し量：9g）※1個
※戻し汁	20g(ml)
塩胡椒	適量
胡麻油	小さじ1
サラダ油	小さじ1

【あんかけ】

里芋	15g（1個）
水	40g（ml）
顆粒和風だし	0.5g
砂糖	ひとつまみ
清酒	小さじ1（5g）
醤油	小さじ1（6g）
本みりん	小さじ1（6g）

【付け合わせ】

にんじん（花形）	10g（2個）
さやえんどう	3g（1個）

作り方



【タネ】乾燥椎茸を戻しておく。戻した汁は捨てないこと！はんぺん、れんこん、ごぼう、水煮筍、黒蒟蒻、焼き麩、戻した乾燥椎茸はフードプロセッサーで刻む。れんこんはすりおろす。鶏ひき肉には、塩胡椒をふってして味をつけておく。



【タネ】フライパンに胡麻油を敷いて、鶏ひき肉以外の食材を油に絡めるように軽く炒める。火が通ったら火を止めて、椎茸の戻し汁を加えて混ぜ合わせる。



粗熱がとれたら、鶏ひき肉と混ぜてしっかり捏ねる。形を整えて、フライパンにサラダ油を敷き、蓋をして蒸らしながら焼いていく。



【あんかけ】さといもは皮を剥いてすりおろす。鍋に水、顆粒和風だし、砂糖、清酒、醤油、本みりんを入れて煮詰める。

【付け合わせ】にんじんは花形に型どる。さやえんどうは、すじをとる。あんかけと一緒に煮る。

ポイント

ほとんどの食材をフードプロセッサーで細かくして時短。大きめのハンバーグになるので、しっかり中に火が通るように蒸し焼きで行う。「お麩」と「はんぺん」を使用することで、ふわふわ感が増し、味も入りやすい。「里芋」の煮崩れ心配なし！片栗粉を使用しなくても、里芋の味と出汁で薄まることなく、しっかりとした味わいのあんかけが出来る。



できたハンバーグを食べやすいサイズに切り分けて器に載せる。里芋のあんかけを上からかける。最後に、さやえんどうを切り刻んで飾り、花形ににんじんも添えて完成。

カブトマのレアチーズ風 甘酒入り

私が子どものとき、祖母は料理を作るときに、砂糖を使わずに甘酒を使っていました。祖母にどうして甘酒を使うのか聞いた際、「素材の味が一番わかるのが甘酒なんだよ」と言い、祖父の介護食でカブと甘酒を使った料理を作って食べさせていました。当時はそうなんだ程度にしか思っていませんでしたが、大人になった現在、祖母の言っていた意味が分かるようになりました。甘酒が素材の味を引き立たせ、野菜のおいしさを最大限に引き出してくれたこと。今回はその甘味とトマトの酸味を合わせて、高齢者でも食べやすいように作りました。



材料・分量

【かぶ】

かぶ.....2 個 (150g)
甘酒.....大さじ 2 (30ml)
クリームチーズ.....40g
牛乳.....大さじ 1
レモン汁.....小さじ 1/2
オリーブオイル.....小さじ 1/2
塩.....少々

【トマト】

トマト.....1/4 個 (50g)
トマトジュース（無塩）.....80ml
粉ゼラチン.....1.5g

【付け合わせ】

バジルの葉.....1 枚
パプリカ（オレンジ・黄）.....適量



作り方



1 カブは皮をむき、1/4 個の大きさに切る。蒸し器にカブを入れ、10 分蒸す（蒸し器がない場合は鍋で 5 分茹でる）。粗熱を取る。



2 トマトを湯むきする。湯むきしたトマトを 5mm 角に切る。鍋にトマトジュースとトマトを入れ 50～60℃ に温める。温まったら粉ゼラチンを入れ溶かす。粗熱を取り、冷蔵庫で 30 分冷やす。



3 粗熱が取れたカブをフードプロセッサーに入れる。甘酒、クリームチーズ、牛乳、レモン汁、オリーブオイルを入れて 5 秒ほどミキサーにかける。器に盛り、冷蔵庫で 30 分冷やす。



4 手順 3 で冷やしたカブペーストの上に、手順 2 で冷やしたトマトジュレを乗せる。バジルの葉と、彩り用でパプリカ（オレンジ・黄）を乗せたら完成。

ポイント

ミキサーをかけると 5 秒でとろとろの食感となります。カブの食感を残したい場合はミキサーにかけずにボウルに全体を混ぜる方法でも可です。

関東風くずもち

レシピ制作
株式会社メディカルハンプ
訪問看護ステーション
津村 弘子

自宅で介護をしていると中々食事のことまで手が回らないのが現状だと思います。ヘルパーさんや看護師、往診医が来たり、オムツ交換に食事の世話。美味しいものを食べさせたくても中々食べさせられないのではないのでしょうか？
その中で簡単で美味しいもの、低コストにこだわり、嚥下障害があっても安全に美味しく食べれるように作っています。



材料・分量

5 分がゆ.....150g
お湯.....150ml
固形化補助粉末.....3g
黒みつ.....適量
きな粉.....適量
(嚥下の状態に合わせ好みに応じて)



作り方



1 温かいお粥とお湯をなめらかになるまでミキサーにかける。



2 固形化補助粉末を加えてさらに 30 ～ 60 秒ミキサーにかける。



3 バッド等に流し入れ、冷蔵庫で硬さが安定するまで冷やし固める。



4 固まったら、好みの大きさに切る。



5 更に盛り付け、好みに応じて黒みつをかける。

ポイント

お粥は温めた物を使ってください。温かくなないと固まりません。お湯を豆乳変えても作れますが、口腔内残留は少し生じます

季節香る和風鯛だしラーメン

レシピ制作
社会福祉法人恵比寿会
フェローホームズ
浅井 美穂

高齢者施設でも、和風のほっこりとしたラーメンを出したいと思い、このレシピを開発しました。ラーメンなのに、重くなく、すっきり食べていただくことができ、だしをアラからとっているの、身体にも優しいお食事として考えました。



材料・分量（5人前）

鯛のアラ 500g
(水 1500ml で 1250ml のだしを取ります。)
鯛の切り身 150g
三つ葉 0.5 束
ゆず 1 個
(ゆずは季節の食材、みかんやカボスに代用可)
長ネギ 1 本
白だし 100g
塩 適量
冷凍中華麺 750g
(乾麺でも代用可、麺はお好みで)

ポイント

鯛のだしをとっているとき、アクをまめにとり、濁らせないようにする。また、ぐつぐつしないでじっくり炊くと透き通ったスープとなります。

作り方



1 鯛はアラと身が分けられているものを購入すると工程がスムーズです。鯛のアラで鯛だしをとる。鯛のアラにあて塩をして焼く。水 1500ml に鯛のあらをいれ、弱火で炊く。所要時間は沸騰後 30 分程度。鯛のアラはザルに開け、だしのみ使用する。だしには白だしを加え味を整える



2 食材をカットする。鯛は切り身にしていく。三つ葉は葉の部分のみ切り取る。長ネギは 3 センチの長さに切る。ゆずは皮のみを細切りにする。



3 鯛の切り身はバーナーで炙り、香りをたたせる。(バーナーがない場合は熱したフライパンで片面に焼き目を付けるだけでも可) 長ネギはオーブンで焦げ目がつくまで焼く。(長ネギもフライパンでも可)



4 中華麺を指定の時間で茹でる。丼に鯛だしスープを注ぎ、茹でた中華麺を入れ、食材を盛り付けていき、仕上げる。

信田煮 トマト煮込み

レシピ制作
社会福祉法人櫻灯会
おぎくぼ紫苑
梅原 咲羽

食べ応えがあり栄養のある一品を作りたいと思い考えました。トマト缶を使用したことでビタミンが摂取でき、免疫力を上げられます。きのこやお肉も入ること不足しがちな食物繊維やたんぱく質も摂取できます。



材料・分量

鶏ひき肉	100g
油揚げ	1枚
えのき	30g
春雨	5g
トマト缶	390g
ケチャップ	15g
醤油	20g
砂糖	10g
塩	少々
コショウ	少々



作り方



1 えのきはみじん切りにする。春雨は茹でてみじん切りにする。油揚げは半分に切り中を開く。



2 ひき肉とえのきと春雨を合わせて油揚げに入れる。



3 鍋に油揚げを並べる。



4 トマト缶と調味料を入れる。



5 中〜弱火で20分ほど煮込み、味を調える。皿に盛り付け、パセリをのせて完成。

ポイント

- ・ひき肉と野菜はよく捏ねて混ぜてください。
- ・えのきをしめじに変えたり人参を入れたりその他の食材でも可能です。
- ・油揚げの中に味付けが無いためトマトソースにしっかりと味をつけてください。

すいとん入り ミネストローネ風スープ

レシピ制作
医療法人社団 仁寿会
中村病院
小山 正紀

高齢者になじみ深いすいとんを一品で三大栄養素がしっかりとれるようにミネストローネ風スープに仕上げました。卵を入れる事でさらに栄養価アップ。パサついて食べにくいパンもスープに浸す事で食べやすくなります。



材料・分量（4人分）

【すいとん】

- ①小麦粉.....80g
- ①水.....60g
- ①パルメザンチーズ.....12g

【ミネストローネ風スープ】

- ②人参.....40g
- ②玉ねぎ.....40g
- ②ベーコン.....40g
- ②キャベツ.....40g
- ②ジャガイモ.....40g
- ②大根.....40g
- トマト缶（ダイスカット）.....400g
- 水.....400ml
- コンソメ顆粒.....4g
- おろしにんにく.....少々
- 塩.....4g
- こしょう.....少々
- パセリ粉.....少々
- オリーブオイル.....12g
- 卵.....2 個
- ロールパン.....4 個

作り方



①を混ぜ合わせて、耳たぶ位の固さにして一口大の大きさに薄い形に整えてボイルする。



②は全てさいの目にカットしたら、オリーブオイルでおろしにんにくを炒めて、香りを出し、ベーコン、玉ねぎを炒めて、その他野菜を加えてさらに炒める。



手順②にトマト缶、水を加えて煮て調味料とすいとんを加えた後、溶き卵でとじる。



ロールパンを 5mm 位の厚さにスライスする。



ポイント

- 1) オリーブオイルで野菜類を丁寧に炒め野菜の甘味を引き出す。
- 2) スープにすいとんを加えて煮て、トマトの味をよく染み込ませる。

大豆ご飯

レシピ制作
社会福祉法人 楽友会
軽費老人ホーム偕楽荘
池田 明美

高齢者施設で料理教室を開催しています。時々受けるお悩みに便秘を解消したいというものがあります。玄米を食べたらいいんですが、玄米は味が好きじゃないなどの課題があります。そこで、玄米並みに栄養が取れる炊き込みご飯を考えました。大豆、乾物と合わせることによって、栄養価が上がります。同量の白ご飯と比べてタンパク質 1.8 倍、食物繊維 13.3 倍、カルシウムは 19 倍取れるメニューが出来上がりました。便秘の解消にはもちろん一品で栄養豊富なので、おかずが 1 品しか作れなくても安心感があります。白だし 1 つで簡単に味がきまるこのレシピを多くの人に知ってもらい、健康に役立てていただけたらと思います。



材料・分量

水煮大豆	250g
乾燥ひじき	5g
切り干し大根	15g
油揚げ	1 枚
人参 (小)	1/2 本
米	2 合
白だし	40ml
追加の水	100ml 程度



作り方



1
具材を揃えます。大豆は缶から出します。ひじきはよく洗い水気を切ります。人参は皮をむき、3mm 幅の銀杏切りにします。油揚げは油抜きし、千切りにします。切り干し大根はさっと洗い水気を絞り 2～3cm の長さに切り揃えます。



2
米の準備をします。米は洗い、1 時間浸水させます。1 時間たったらざるに移し、水気を切ります。炊飯器に米を入れ、2 合の目盛りのところまで水と白だしを加えます。



3
具材を加えます。具材がひたひたになるくらいまで水分を足します。炊き込みご飯モードで炊きます。



4
盛り付けます。炊き上がったらく混ぜ合わせ器に盛り付けます。

ポイント

- ・ 切り干し大根は香りを残すため、さっと洗います。
- ・ 具材の分量は目安です。味に飽きたり、若い人向けなどに鶏肉を足してもいいと思います。
- ・ 白だしだけで味が決まるのがポイントです。
- ・ 白だしはメーカーによって味が違うと思いますが、規定の分量より少なめにしています。例えば炊き込みご飯 2 合に対して白だし 60ml 必要なところを 40ml にしています。

簡単!ふわふわ!海老と豆腐の揚げ浸し〜まるやかチリソースバージョン〜

レシピ制作
社会福祉法人白十字会
白十字ホーム
伏黒 美幸

嚥下機能が低下している方にとって、ぷりぷりした食感の海老は食べにくい食材です。逆に、豆腐は食べやすい食材のため、私が勤めている特別養護老人ホームでも良く使用する食材です。しかし、入所者様の中には、豆腐は飽きた、豆腐が苦手という方もいらっしゃいます。そこで、嚥下機能が低下している方でも海老の素材を楽しむことができるように、豆腐が苦手な方にはいつもと違う味付けや食感を味わってみたい、という思いで、「素材を作る」ということを検討しました。日々の調理業務の中で「素材を作る」ための手間も考慮すると「簡単に」「食べやすい食材にする」ことが現実的な課題でした。ふわふわ豆腐は、卵を加えることで豆腐独特の風味が緩和した「素材」として使用ができ、さらには、加熱前に味や他の食材を加えることで「料理」にもなります。また、ソースやあんかけも様々な味付けに変更できる点も含めレシピの幅が広がりました。これからも、食べたいのに食べられない、苦手な献立が多いという理由で入所者様の食欲が減退してしまうことを少しでもなくし、食事を通して身体的にも精神的にも安定した生活が送れるよう支援していきたいと思います。



材料・分量（1人分）

【海老団子】

むきエビ35g
卵10g
片栗粉2g

【ふわふわ豆腐】

豆腐70g
卵20g

【チリソース】

酢大さじ 1
砂糖小さじ 1
蜂蜜小さじ 1
豆板醤お好みで
塩少々
万能葱適量

作り方



1 【海老団子】 むき海老を塩と酒（分量外）でもみ洗いし水分を拭きとる。カッター（ミキサー）にむき海老、片栗粉、溶き卵を投入し、なめらか（すり身状）になるまで作動する。※食感を残したい場合は短時間（片栗粉と卵が混ざるまで）カッター（ミキサー）にかける。



2 【ふわふわ豆腐】 豆腐は水切りし、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、さらに卵を入れ空気を含ませながらよく混ぜこむ。耐熱容器に移しかえラップをかけレンジ（600W）で加熱する。目安：豆腐1丁分の材料で約3分



3 すり身にしたむき海老をビニール袋に入れ、ビニールの一边をカットし、片栗粉の上に絞り出して転がす。形を整え180℃の油で揚げる。ふわふわ豆腐は、スプーンで適当な大きさにすくい、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。



4 〜まるやかチリソースバージョン〜 チリソースの材料を耐熱容器に入れ混ぜ合わせる。ラップをかけレンジ（600W）で沸騰しすぎないように様子を見ながら少しずつ加熱する。（目安：30秒から60秒）



5 揚げた海老団子とふわふわ豆腐を器に盛り付けチリソースをかけ、万能葱を散らして完成。

彩り豊かな冬野菜のポタージュ風お味噌汁

お野菜をたくさん摂るのはなかなか難しいなあと日々家族の食事を作りながら感じます。介護者が歯の悪い為、ポタージュ風にすることで食べやすくしました。ポタージュにすることで多くの野菜が摂りやすくなり、我が家の小さな子供たちもポタージュが大好きなので、どんな年代の方にも喜んで頂けるお味噌汁になったかと思います。まずはそのまま召し上がっていただき、途中でほうれん草ピューレやかぼちゃと混ぜていただくと、味が変わってまた違った風味でお楽しみいただけます。介護で減塩にも心がけているので、甘みのあるお野菜を使うことで、満足度が出て、減塩食にもなっているかと思います。介護食ではなく、介護者も他の家族も同じものを食べていけたら会話も広がるし、自分だけがこれなんだと思う事なく、楽しく食事してほしい、そんな想いで今回考案いたしました。



材料・分量（1人分）

ほうれん草	20g
かぼちゃ	30g
人参	30g
さつまいも	40g
かぼちゃ	30g
味噌	7g
無塩バター	5g
すりごま	適量

ポイント

簡単に作れるように工夫したので、特にありません。茹で汁に出た栄養素や野菜の旨みも逃さないよう使用するため、捨てないようにだけ気をつけてください。

作り方

- 1 ほうれん草を茹でて、ミキサーで回し、ピューレにする。茹で汁は捨てない。
- 2 ①の鍋で、カットしたかぼちゃを茹でて、取り出す。
- 3 ②の鍋で、皮を剥いてカットした人参とさつまいもを火が通るまで茹でる。茹で汁は捨てない。
- 4 ③をミキサーで回す。鍋に戻し、茹で汁を様子見で加えてスープ状にし、顆粒だしを加える。
- 5 沸騰したら火を止めて味噌とバターを混ぜる。味噌汁を器に盛り、上にほうれん草ピューレ、かぼちゃ、すりごまを軽くのせたら完成。

やわふわ かぼちゃすいとん

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

昔懐かしのすいとんを高齢者の方でも食べやすいものにできたらと思いましたが。心と体が温まるお食事になればと思います。



材料・分量（4人分）

【①汁の具材】

大根 200g
人参 60g
ごぼう 60g
生椎茸（大）..... 1 枚
豚小間 120g
油揚げ 1 枚
長ネギ 40g

【②かぼちゃすいとんの生地】

小麦粉 200g
かぼちゃ 150g
絹豆腐 150g
片栗粉 20g
塩少々水 150cc

【③調味料】

ごま油 5g
水 900cc
醤油 40cc
塩 1g
みりん 15cc
顆粒だし 適量

作り方



1 大根、人参はいちょう切りにし、さつと茹でこぼす。ごぼうは縦半分に切り、薄めの斜め切りにし、水にさらす。椎茸は石づきを取り、傘・軸ともに薄切りにする。油揚げは短冊切りにする。ネギは小口切りにする。



2 かぼちゃは皮をむき、乱切りにする。水にさらし水を切る。耐熱容器に移しラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。（600ワット 7～8分程度）やわらかくなったかぼちゃをつぶし、その中に絹豆腐、小麦粉、片栗粉、塩を入れて混ぜる。硬さをみながら水分を足す。（目安としては150cc程度）スプーンですくって傾けると生地がすっと落ちるくらいの硬さに調節する。



3 深めの鍋に分量のごま油を入れ火にかける。鍋が温まったら、豚小間肉、ごぼうを炒める。豚肉に火が通り、ごぼうの香りが出たら、茹でこぼした大根、人参、椎茸、油揚げを入れ軽く炒める。水 900cc 入れて煮る。



4 野菜が柔らかくなったら、醤油、塩、みりん、顆粒だしを入れる。汁が煮立ってきたら、手順2で作った生地を1口大程度になるよう、スプーンですくって鍋に入れていく。（スプーンに生地が付いてしまうようなら、スプーンを水をつけながらするとはなれやすい。）時々汁をかき混ぜて、生地同士がくっつかないように注意する。すべての生地を入れ終えたら、生地に火が入るまで数分煮込む。



ポイント

すいとん生地にかぼちゃと絹豆腐を加え、やわふわ食感に仕上げています。スプーンで生地をすくい入れる時は小さめのスプーンを使って、小さめのお団子を作ることが高齢者の方でも食べやすいものになります。

5 味をみて薄いようなら調味料を追加。濃いようなら水を足して調節する。最後にねぎを散らし器に盛ったら出来上がり。

不思議食感！ふわトロっ！けんちん汁

お年寄りの方に食べていただくことを考えて作りました。そして具材たっぷりで栄養満点な汁を作れないかと考えました。昔懐かしい味のけんちん汁に見立てながらも、里芋を使わず、長芋でふわトロ食感にしたところがポイントです。ふわトロ食感が不思議で楽しく、とにかく食べやすいです。実際に私も作り、家族と食べた際に、「これ何で作ったの？」「不思議！」「美味しい！」色々な感想が出てきて、食事を囲んだ際にいつもより、会話が弾みました。栄養満点で、不思議なふわトロ食感のけんちん汁を是非、作ってみてください。



材料・分量（3～4人前）

水	1500cc
鶏の胸肉ミンチ	100g
大根	4分の1カット
にんじん	2分の1カット
ごぼう	2分の1カット
こんにゃく	2分の1カット
長芋	200g
はんぺん	1つ
和風出汁	12g
醤油	50cc
砂糖	大さじ2
卵白	卵1つ分

ポイント

具材は、なるべく薄く、小さくカット。また、手順4でふわトロになるように混ぜる事がポイントです。とても不思議な食感になります！

作り方

- 1 大根、にんじん、長芋（100g）は薄切りの、いちよう切りにカット。ごぼうはさがぎにする。こんにゃくは、小さく、薄切りにしておく。
- 2 鍋に水 1500cc を入れ、沸騰したら、鶏の胸肉ミンチを全て崩しながら入れる。手順1でカットしていた具材を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- 3 和風出汁、醤油、砂糖を入れて味付けをする。味が整ったら、火を止める。
- 4 長芋（100g）をすりおろし、卵白を入れる。はんぺんは、袋の上から揉み崩して、長芋と卵白と混ぜ合わせる。味付けで、塩と醤油を少々入れ、更に混ぜる。※ふわトロになるように混ぜる
- 5 鍋にもう一度火をつけ、沸騰させたら、汁の中に手順4で出来たふわトロ具材を入れて、ひと沸かしさせたら、完成。

レシピ部門審査員

志水香代

千葉県八街市に「だれでもいっしょに食べられるカフェ」ハシビロ香房オープン。障害有無、ヒトと動物（ペット＝家族）の共生が自然と馴染む空間づくりと「食」をいっしょに楽しめるカフェ。全国発送のスイーツには嚙下に優しくもみんながたべて美味しいインクルーシブスイーツをご用意しております。

鳥居麻菜

2024 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。



東京の介護って すばらしい グランプリ 2025



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

