

いきいき生活のための

やさしいメニュー集

PART 1



神奈川県平塚保健福祉事務所

いきいき生活のためのやさしいメニュー集パート1の使い方

この料理集は初めて料理をする方でも使っていただけるように、手順をわかりやすい絵（イラスト）で示しています。

材料は全部揃わなくても冷蔵庫に残っている別のものに代えたり、種類を減らしたりして作っていただけるように、材料を豊富に掲載しているものもあります。

料理時間を目安に、かんたんに作れるかどうかを判断してお使いください。

材料を切ることが難しい方は、そのまま使える冷凍野菜や刻み野菜も市販されていますので、ご利用いただくと簡単にできあがります。

裏面には料理の応用や残った材料でどのような料理ができるかの工夫例や健康づくりに必要な栄養の知識も掲載してありますのでお役立て下さい。

ご不明な点は平塚保健福祉事務所管理栄養士までお尋ねください。

この料理集により元気にいきいきと楽しくお過ごしいただくことを願っています。

メニュー集の見方

この料理集を作成するにあたり1日の摂取エネルギーを1500Kcal ぐらいに設定しています。料理名は色で囲み、種類ごとに 主食は黄色、主菜は赤色、副菜は緑色、デザートは青色に色分けしています。なお料理の材料と栄養価はすべて1人分です。また、比較的簡単に作れるものについては料理名の横にらくらくマークがついています。

できあがり写真

料理名

らくらくマーク

りんごのコンポート

りんご 小1/2

さとう(グラニュー糖) 小さじ1

あればシナモンシュガー少々

作り方

下ごしらえ

皿に並べて、平均にさとうをかける

料理時間

1人分栄養価

1人分材料

目次

はじめに知ってもらいたい編

・主食・主菜・副菜をそろえて	3
・1日に食べたい食品の目安量	4
・計量の仕方	5
・野菜の切り方	6

料理と知ってて便利

〔 奇数ページ：料理
偶数ページ：知ってて便利 〕

・にんじんごはん	7
・かみやすく、飲み込みやすい野菜の切り方	8
・お豆腐どんぶり	9
・豆腐の利用法	10
・サンドイッチ	11
・電子レンジ利用法1	12
・にら玉雑炊	13
・具たくさん雑炊、基本的なお粥の作り方	14
・鮭缶とレタスのチャーハン	15
・缶詰の利用法	16
・肉じゃが	17
・野菜350gの献立例	18
・かんたん鍋	19
・鍋の味付けや材料を変えてみましょう	20

・魚のレンジ蒸し	21
・電子レンジ利用法2	22
・うなぎの卵とじ	23
・卵とじバリエーション	24
・いり豆腐	25
・卵を1日1個食べましょう	26
・青菜のごまあえ	27
・ごまあえバリエーション、残った小松菜を利用 して	28
・トマトのとろろかけ	29
・長芋とトマトの利用法	30
・ふろふき大根	31
・食事前の準備運動	32
・大根の即席漬	33
・大根の利用法	34
・白菜のクリーム煮	35
・白菜とキャベツの利用法	36
・プルーンの紅茶漬	37
・鉄分の多い食品、プルーンの紅茶漬の利用法	38
・りんごのコンポート	39
・1日にとりたい果物の量	40

索引

料理	
主食	にんじんごはん 7
主食	お豆腐どんぶり 9
主食	サンドイッチ 11
主食	にら玉雑炊 13
主食	鮭缶とレタスのチャーハン 15
主菜	肉じゃが 17
主菜	かんたん鍋 19
主菜	魚のレンジ蒸し 21
主菜	うなぎの卵とじ 23
主菜	いり豆腐 25
副菜	青菜のごまあえ 27
副菜	トマトのとろろかけ 29
副菜	ふるふき大根 31
副菜	大根の即席漬 33
副菜	白菜のクリーム煮 35
デザート	プルーンの紅茶漬 37
デザート	りんごのコンポート 39

健康な毎日を過ごすための知識

主食・主菜・副菜をそろえて 3
1日に食べたい食品の目安量 4
野菜350gの献立例 18

1日にとりたい果物の量 40
鉄分の多い食品、プルーンの紅茶漬の利用法 38
食事前の準備運動 32

料理の基本と工夫


計量の仕方 5
野菜の切り方 6
かみやすく、飲み込みやすい野菜の切り方 8
電子レンジ利用法1 12
電子レンジ利用法2 22

いろいろな料理を作ってみましょう（食材の応用）

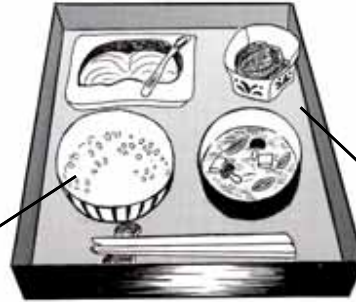
豆腐の利用法 10
白菜とキャベツの利用法 36
大根の利用法 34
長芋とトマトの利用法 30
缶詰の利用法 16
ごまあえバリエーション、残った小松菜を利用して 28
卵を1日1個食べましょう 26
卵とじバリエーション 24
具たくさん雑炊、基本のお粥の作り方 14
鍋の味付けや材料を変えてみましょう 20

主食・主菜・副菜をそろえて

1日の食事の組み合わせ例

	料理例	朝食	10時	昼食	3時	夕食
主食	 <p>ごはん パン類 麺類</p>	<p>ごはん</p>  <p>1杯(140g) =235kcal</p>		<p>トースト</p>  <p>6枚切り1枚(60g) =158kcal</p>		<p>ごはん</p>  <p>1杯(140g) =235kcal</p>
主菜	 <p>奴豆腐 豚肉生姜焼 ゆで卵 納豆 焼魚</p>	<p>納豆 (ねぎ・のり)</p>  <p>約110kcal</p>		<p>温泉卵 (レンジ卵)</p>  <p>約80kcal</p>		<p>焼魚 大根おろし</p>  <p>約150kcal</p>
副菜	 <p>野菜たっぷりみそ汁 野菜煮物 お浸し 野菜炒め</p>	<p>野菜たっぷりみそ汁</p>  <p>約100kcal</p>		<p>肉入り野菜炒め</p>  <p>約200kcal</p>		<p>お浸し 野菜煮物</p>  <p>約30kcal 約100kcal</p>
その他	 <p>牛乳 水 お茶 果物</p>	<p>お茶</p>  <p>果物 約40kcal</p>	<p>お茶</p> 	<p>牛乳 水</p>  <p>180ml=126kcal</p>	<p>お茶</p>  <p>果物 約40kcal</p>	<p>お茶</p>  <p>水</p>

1日に食べたい食品の 目安量



主食

エネルギー
の補給

主菜

たんぱく質を
多く含む
血液や筋肉を
つくる

副菜

ビタミン・ミ
ネラルで体の
調子を整える



ごはん...茶碗軽く3杯
(ごはん軽く1杯=食パン1枚)



肉...50~60g



魚...1切れ

しらす干し、海苔など



緑黄色野菜...120g
淡色野菜...230g

じゃが芋...中1個



さとう...大さじ2杯



豆腐...1/2丁



牛乳、ヨーグルト...200ml
(スキムミルク...大さじ4杯)

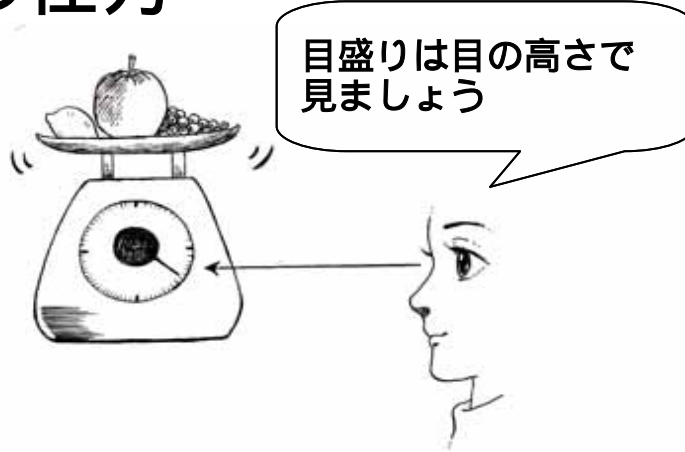


油...大さじ1杯強



みかん...中2個

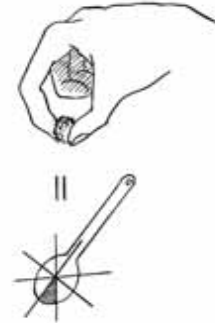
計量の仕方



手ばかり



3本指で塩をつまむ
(目安量) 小さじ1/4



2本指で塩をつまむ
(目安量) 小さじ1/8

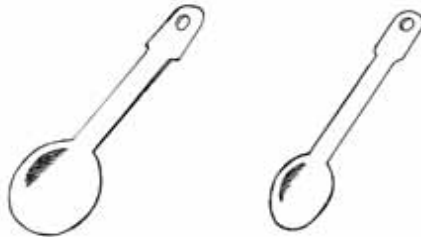
計量カップ

1カップ = 200ml



計量スプーン

大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml



食材の100グラムの重さ



じゃが芋
1個ぐらい



にんじん
1本ぐらい



玉ねぎ
半分ぐらい



肉などは丸
めて卵2個
分ぐらい



卵
2個ぐらい

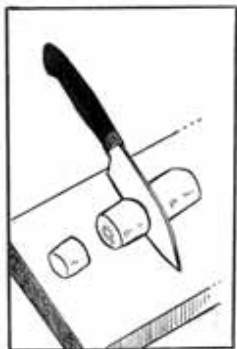
野菜の切り方

輪切り



料理方法に合わせ、長く煮るものは厚く、短時間煮るものは薄い幅に切る

せん切り



5cm幅に切る

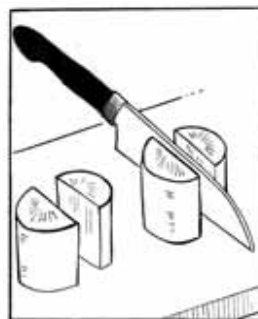


切り口を上下にして1~2mm幅に切る

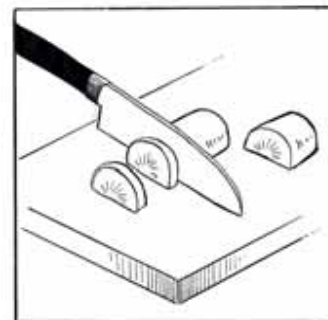


を5、6枚重ねて1~2mm幅に切る。

半月切り



縦半分に切る

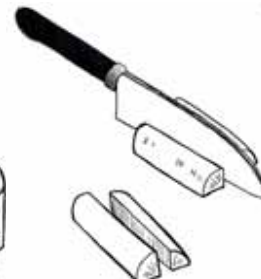


切り口を下にして切る

いちょう切り



縦半分に切る



切り口を下にして、さらに縦半分に切る



煮物は1cm幅に、汁物は5mm幅に切る



にんじんごはん

米 米用カップ1/2杯
水 90ml
にんじん 10g
酒 小さじ1
塩 少々

料理時間70分
(つきっきり10分)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.7g
塩分	0.5g

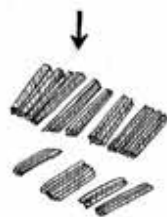
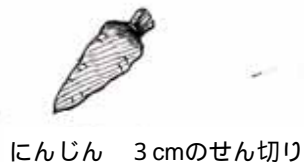
作り方

下ごしらえ
米をといで
30分水につける

具を切る

電気釜をセットし、人参、
酒、塩を入れ炊く

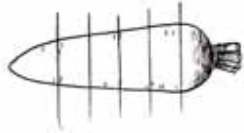
炊けたら、よく混ぜ盛る



かみやすく、飲み込みやすい野菜の切り方

大根

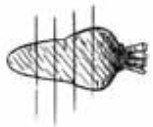
ふるふき大根



裏を十字に
隠し包丁

にんじん

煮物



短冊切り

天ぷら



きゅうり



塩でもみ洗いをする



菜ばしを敷いて
うす切りにする

ごぼう



たわしで
洗う



適当な長さ
に切る

漬物
和え物



裏返して斜め
うす切りにする



一口大
に切る

きんぴらごぼう
天ぷら



斜めうす切
りにする



千切りにする

お料理メモ

お豆腐どんぶり



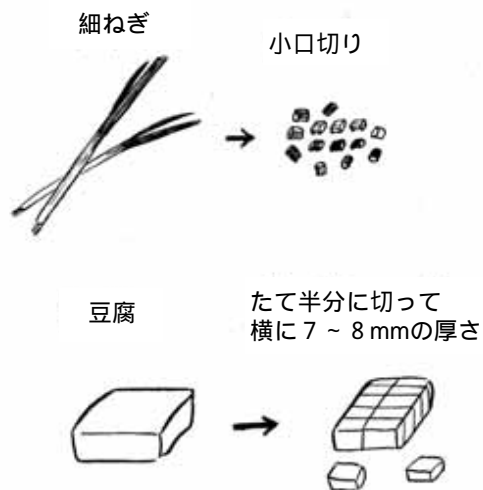
絹ごし豆腐 1/2丁
 細ねぎ(万能ねぎ) 又はあさつき 2本
 ごはん どんぶり軽く1杯
 削りかつお 適量
 切りのり 適量
 しょうゆ 小さじ2

料理時間米から70分
 (つきっきり15分)

エネルギー	449kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	5.9g
塩分	1.3g

作り方

下ごしらえ



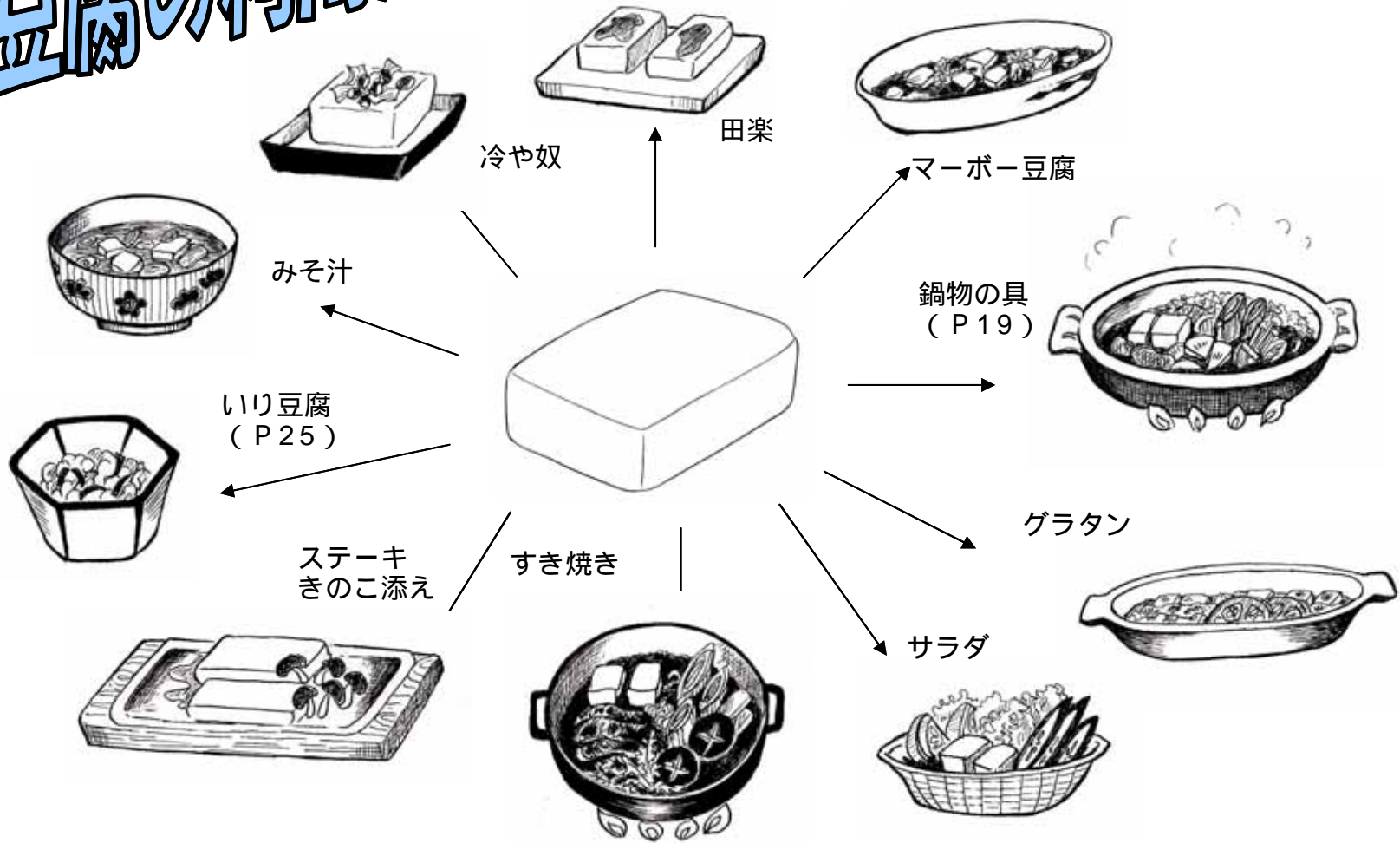
鍋に湯をわかし、豆腐を2~3分温める



ごはんの上に、豆腐、ねぎ、削りかつお、切りのりをのせ、最後にしょうゆをかける



豆腐の利用法



サンドイッチ



食パン 8枚切2枚
 マヨネーズ 大さじ2
 からし 少々
 卵 1コ
 牛乳 大さじ1
 きゅうり 1/4本
 らっきょう 1コ

料理時間30分
 (つきっきり30分)

エネルギー	505kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	27.5g
塩分	2.3g

作り方

下ごしらえ

きゅうり みじん切り
 らっきょう みじん切り



電子レンジでいり卵を作る

冷ます



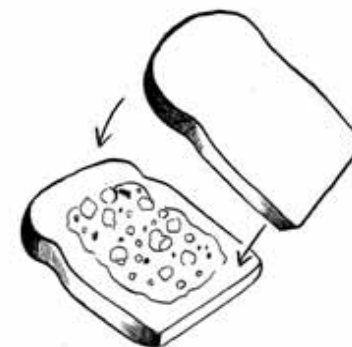
途中フォークでかきまぜる



材料を混ぜる



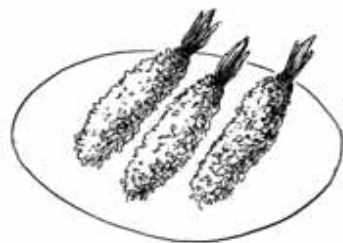
材料をパンにはさむ



電子レンジ利用法 1

ラップなし

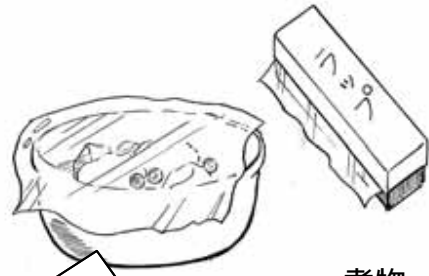
サラッとした食感に仕上がる



焼き物
揚げ物

ラップあり

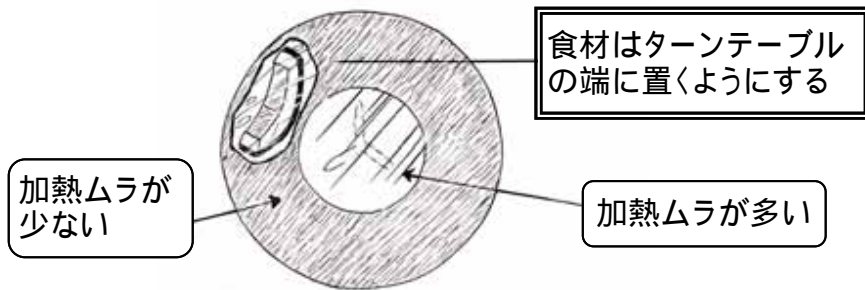
やわらかく加熱できる



ラップはゆるめにか
け、端を一部空ける

煮物
蒸し物
ごはん

加熱ムラをなくすポイント



加熱時間目安表 (500w)

食品	量	時間
 じゃが芋	中1個 150g	4分
 ブロッコリー	1株	3~4分
 青菜	1株	30秒~1分
 鶏むね肉	250g	5分

時間はワット数により差がありますので調整してください。
指示のある電子レンジはその時間に従ってください。

にら玉雑炊



ごはん 茶わん軽く1杯
 にら 小1/2束
 しいたけ 1枚
 卵 1個
 しらす干し 大さじ1

【煮汁】
 だし汁 1カップ半
 塩 小さじ1/5
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1

料理時間米から70分
 (つきっきり20分)

エネルギー	282kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	6.1g
塩分	2.4g

作り方

下ごしらえ

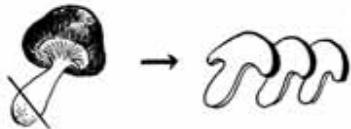
にらを洗う

1cmの長さに切る



しいたけ

うす切り



石づきをとる

鍋に煮汁を入れ、煮立ったら
 ごはんを入れてほぐし、にらと
 しいたけを散らし入れる



卵を割りほぐし、しらす干しを加える

煮立ったら全体に流し入れる



具たくさん雑炊



食材は冷蔵庫に残っているものを利用して美味しくできあがります

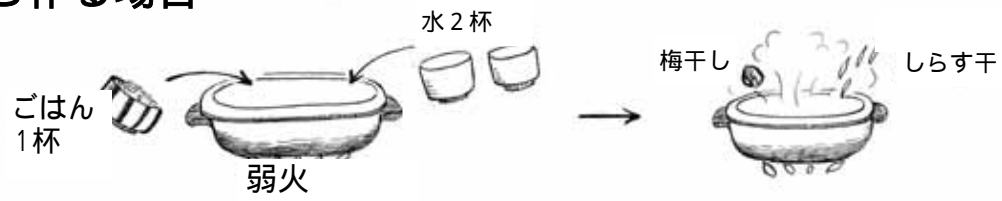
基本的なお粥の作り方

消化の面では雑炊よりお粥が好ましい

全粥一人分



ごはんから作る場合





鮭缶とレタスのチャーハン



鮭の水煮缶 小1/2缶
 レタス 2枚
 ごはん 茶碗1杯
 油(ごま油) 小さじ2
 調味料(塩・酒・こしょう) 各少々

料理時間米から70分
 (つきっきり15分)

エネルギー	370kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	12.3g
塩分	0.8g

作り方

下ごしらえ

フライパンに油を熱し、ごはんを加え
ゆっくり上下を返し炒める

具と調味料を加え、
ごはんとなじむまで
炒める



レタスは食べやすい大きさにちぎる



鮭

汁気を切る



中火



塩 酒

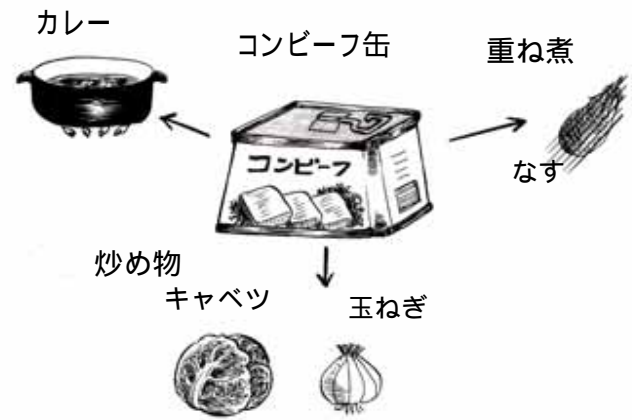
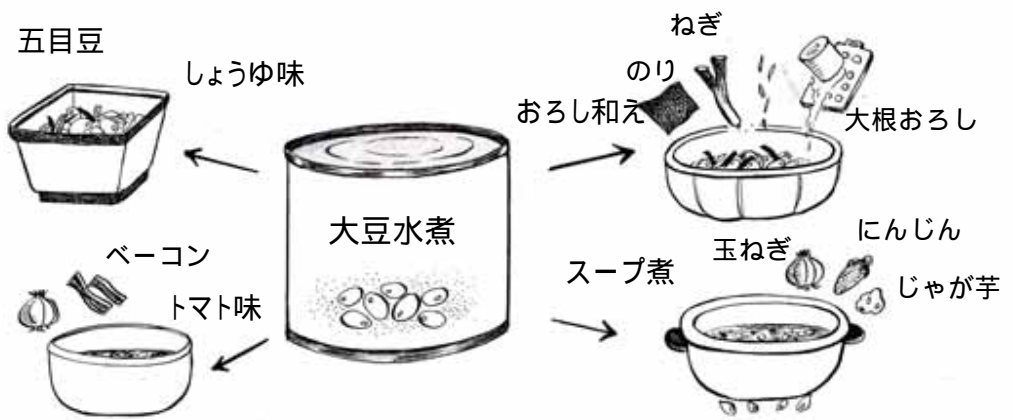
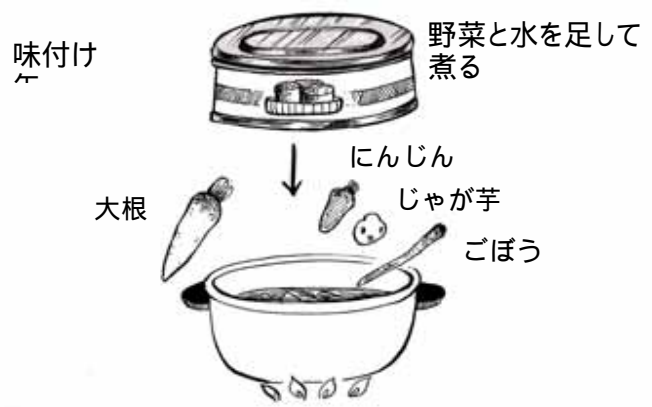
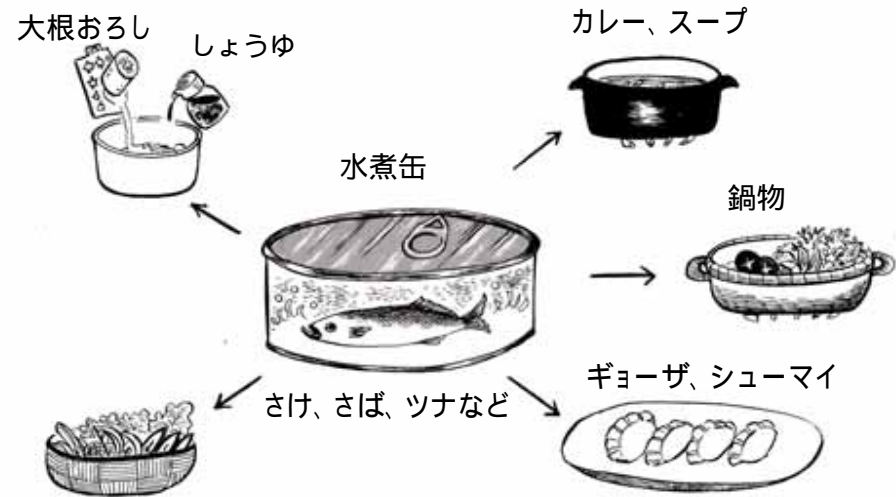
鮭

レタス

こしょう

缶詰の利用法

長期保存が可能。5～6種類常備しておくときや急ぐ時や身体の調子が悪い時などに便利です。





肉じゃが



じゃがいも 1個
 にんじん 小1/4本
 玉ねぎ 1/4個
 豚肉 20g
 水 1/2カップ
 濃縮めんつゆ 大さじ1杯半

料理時間30分
 (つきっきり15分)

エネルギー	198kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	7.1g
塩分	2.3g

作り方

下ごしらえ

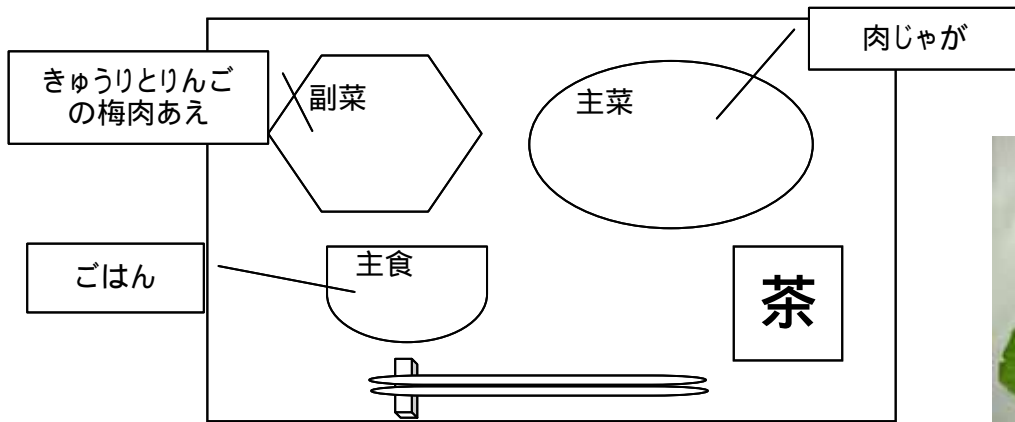


鍋に調味料と材料を入れ火にかけ、煮立つまで中火にする



煮汁がなくなるまで
12~15分煮る





1食分(120g)の野菜の目安

生野菜は両手



ゆで野菜は片手



朝食

大根 80g
4cm位
大根おろし

卵焼き

にら 30g
一束100g

ごはん

にらのみそ汁

昼食

キャベツ一枚 40g

トマト1/8切 20g

キャベツのせん切り

魚のソテー

ごはん

スープ

夕食

かぶ小1個 50g

ごぼう20g

1本100g

かぶの甘酢

煮魚

付け合せ

ごはん

ほうれん草のごまあえ

玉ねぎ1/8個 20g

にんじんうす切り一枚 10g

ほうれん草 約1/3把 80g

野菜350gの献立例



かんたん鍋



- 豚もも肉 50g
- 豆腐 1/6丁
- 白菜 1/2枚
- 長ねぎ 1/2本
- 生しいたけ 1枚
- 春菊 1/6束
- 水
- こんぶ 5cm
- ポン酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 薬味(削り節など) 適宜
- 土鍋1/2
- 5cm
- 大さじ1
- 大さじ1
- 適宜

料理時間30分
(つきっきり20分)

エネルギー	169kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	7.2g
塩分	1.6g

作り方

下ごしらえ

豆腐 食べやすい大きさ



白菜 ざく切り



ねぎ ななめ切り

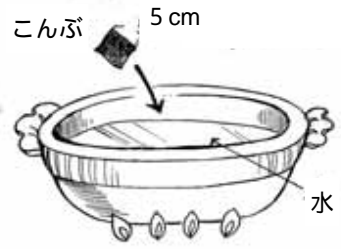


しいたけ 半分に切る



水にこんぶを入れて
火にかける

土鍋の大きさは
20cm位で
大丈夫です

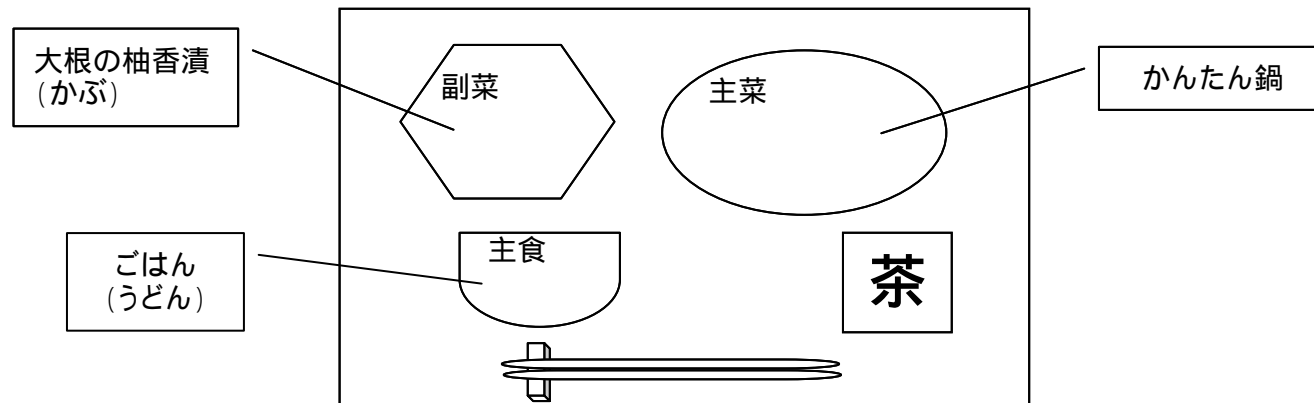


具を入れてよく煮る

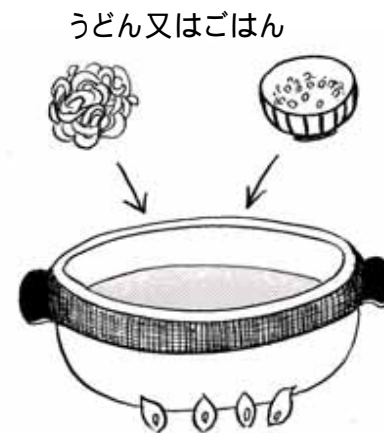


小皿にとり、ポン酢
と薬味をつける





鍋の味付けを変えてみましょう





魚のレンジ蒸し ★

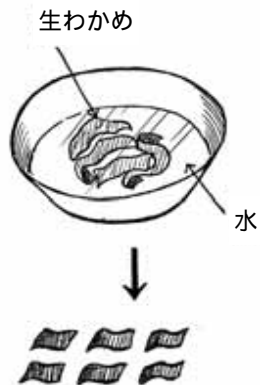
魚(銀だら・金目だい) 1切れ
 生わかめ(塩蔵) 20g
 酒 大さじ1/2
 しょうが汁 小さじ1/2
 三つ葉 1~2本
 ポン酢しょうゆ 大さじ1杯半

料理時間20分
 (つきっきり10分)

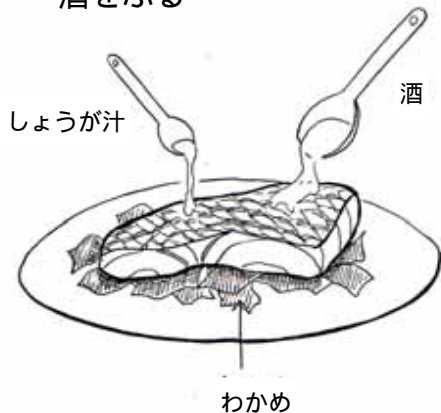
エネルギー	119kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	5.5g
塩分	2.1g

作り方

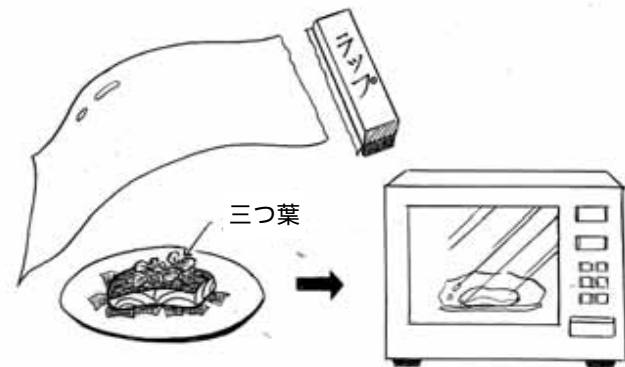
下ごしらえ
わかめを戻す

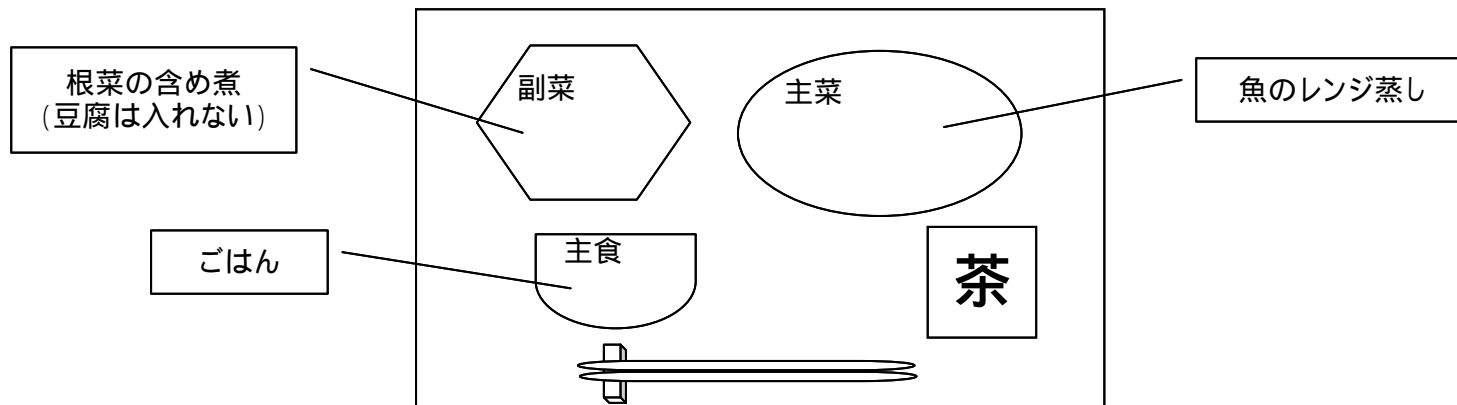


皿の上に水気を切ったわかめをしき、魚をのせてしょうが汁、酒をふる



ラップをして電子レンジで1~2分加熱





電子レンジ利用法2

注意が必要な食品

殻、皮、膜がある食品は破裂するので注意しましょう

卵



よくまぜる

ソーセージ



切れ目を入れる

使用できない容器

紙、木、竹、金属、プラスチック、漆器、耐熱性ではないガラス、凹凸のあるガラス、金や銀の模様のあるもの





うなぎの卵とじ



- うなぎ蒲焼 1/2串
- ほうれん草 1/4束
- 煮汁
 - だし汁 50cc
 - しょうゆ 小さじ1
 - さとう 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1
- 卵 1/2個

料理時間20分
(つきっきり15分)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	10.2g
塩分	1.5g

作り方

下ごしらえ

かば焼き 一口大に切る



ほうれん草
3cmの長さに切る



浅型の鍋で煮汁を煮立てる

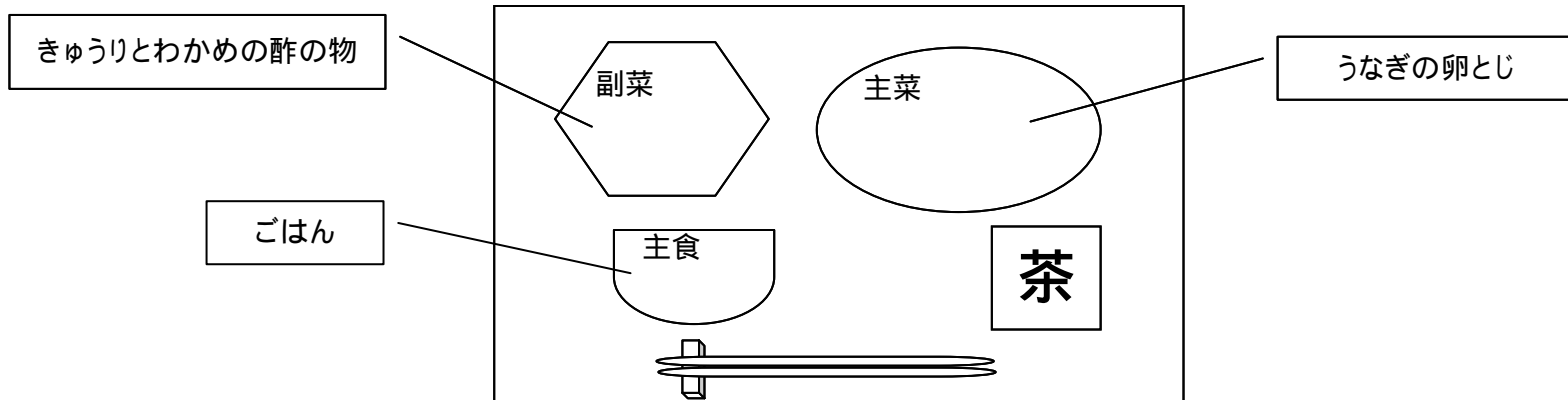


材料を煮る



卵でとじ、半熟で火を止める





卵とじバリエーション

車麩 + 三つ葉 + 豚肉



ミックスベジタブル + かまぼこ + 生しいたけ



はんぺん + ほうれん草



ほうれん草 + しめじ



ほうれん草 + 桜エビ又はしらす干し





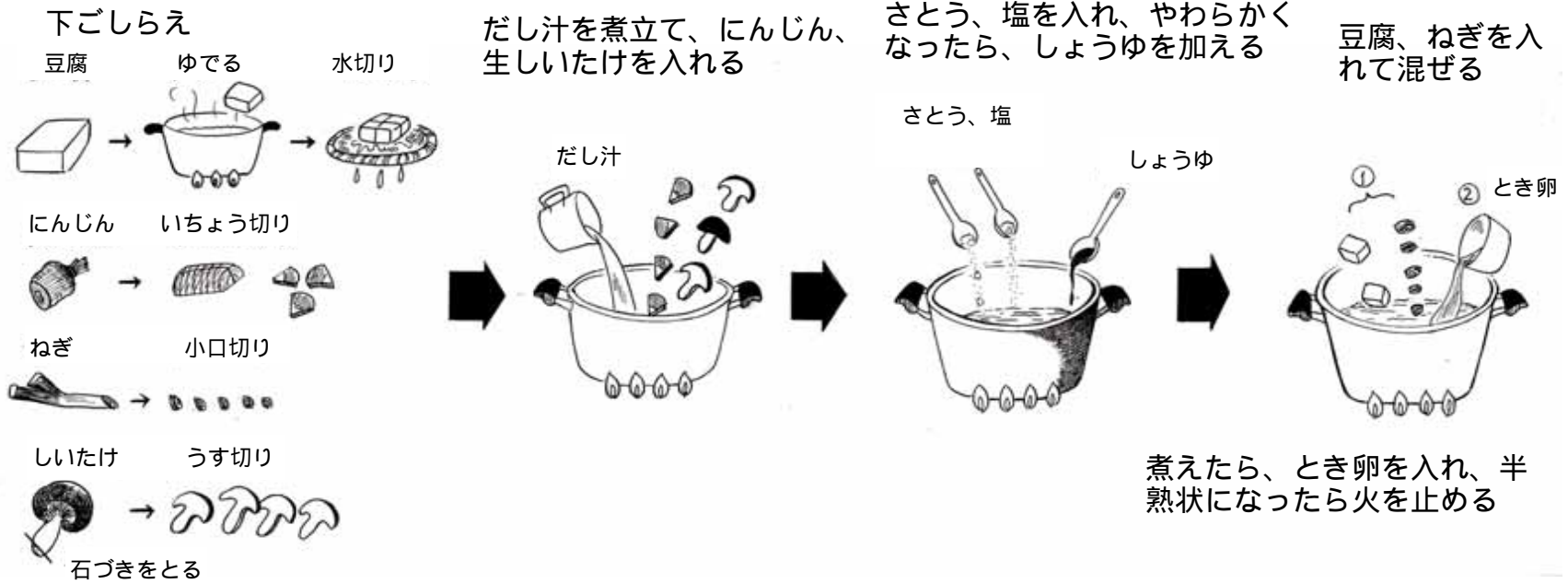
いり豆腐

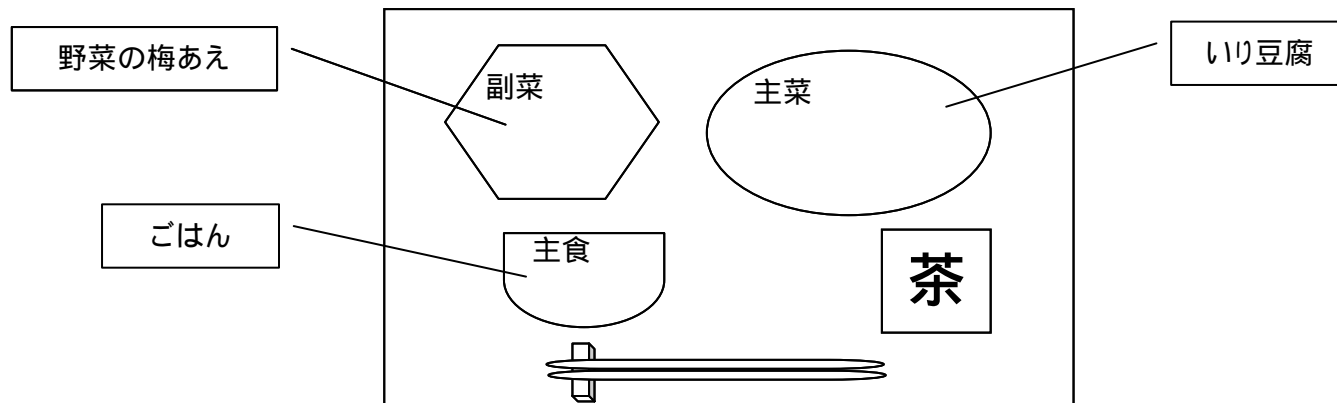
木綿豆腐	1/4丁	さとう	小さじ1
にんじん	小1/8本	しょうゆ	小さじ1
生しいたけ	1枚	卵	1/2丁
長ねぎ	2cm		
だし汁	1/4カップ		
塩	少々		

料理時間25分
(つきっきり20分)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	6.3g
塩分	1.5g

作り方

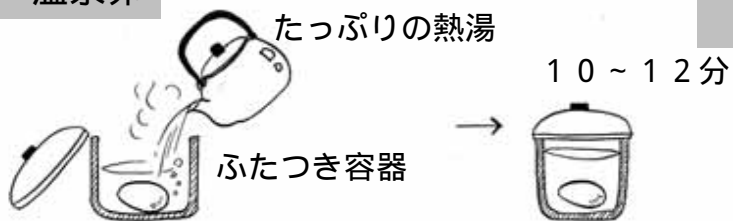




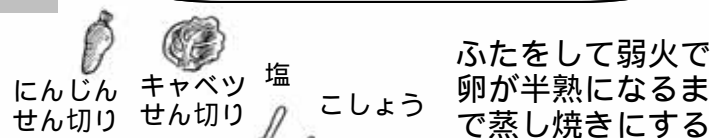
卵を1日1個食べましょう！

卵は良質のたんぱく質やビタミンA、B₂など豊富に含み栄養価の高い食品です

温泉卵



巣ごもり卵



レンジ卵





青菜のごまあえ



青菜 1/4束
 すりごま(白または黒) 大さじ2/3
 しょうゆ 小さじ1
 さとう 小さじ1

料理時間 15分
 (つきっきり15分)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.3g
塩分	0.9g

作り方

下ごしらえ



青菜は、1～2cm幅に切り、ゆでる

水にはなし、水気をしぼっておく



よく混ぜる



ごま和えバリエーション

さやいんげんのごまあえ



かぼちゃのごまあえ



にんじんのごまあえ



材料の方に入れる

小松菜のほか ほうれん草、春菊、三つ葉、せりなど

残った小松菜を利用して

小松菜の煮浸し (2種類)

ゆでた小松菜 75g + 生しいたけ 2枚

3 cm長さに切る

石づきを除き 薄切り
2つに切る

だし汁 小1/2 酒 小1 みりん 小1 しょうゆ 小1/2

ゆでた小松菜は最後に入れ、ひと煮立ちさせ火を止める

ゆでた小松菜 75g + 油揚げ 1/2枚

3 cm長さに切る

細切り



トマトのとろろかけ 5分

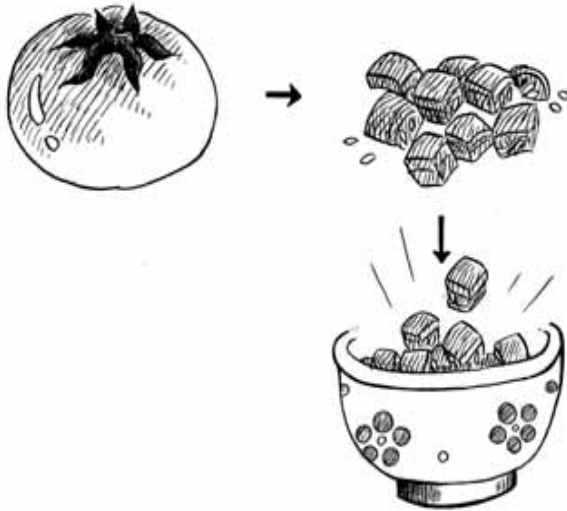
トマト 中1/2個
 長芋 すりおろし大さじ3
 麵つゆ 小さじ1/2
 わさび 少々

料理時間15分
 (つきっきり15分)

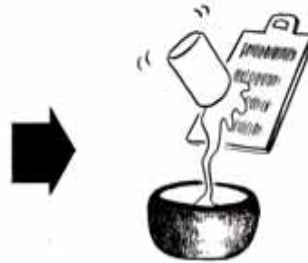
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.3g
塩分	0.2g

作り方

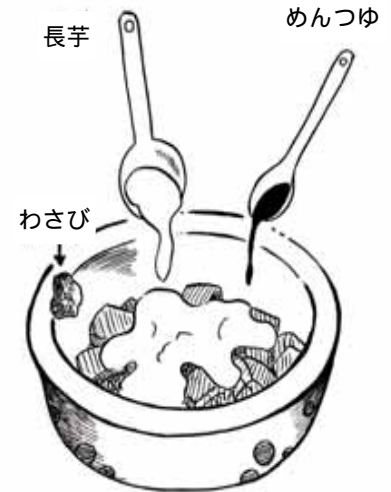
下ごしらえ
 トマトは皮をむき、1cmの角切りにする



長芋は、皮をむき
 すりおろす



トマトの上に長芋と麵つゆを
 かける



長芋とトマトの利用法

長芋 (大和芋)

油
焼く



麦とろ飯



山かけそば

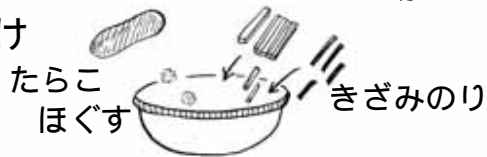


たらこ和え
(明太)

せん切り



まぐろの山かけ



たらこ
ほぐす

きざみのり

トマト
(生、水煮缶、水煮パック)



スパゲティ



バター(オイル)
焼き



オムレツ



スープ



サラダ



サンドイッチ



カレー



ふろふき大根



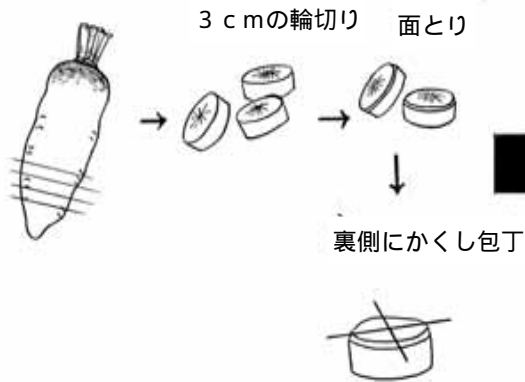
大根	6cm	白いりごま	少々	料理時間50分
こんぶ	5cm	ゆずの皮せん切り	少々	(つきっきり10分)
練りみそ				
みそ	} 各大さじ1/2			
みりん				
水				
だし汁				

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.3g
塩分	1.5g

作り方

下ごしらえ

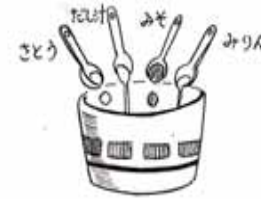
大根を切る



大根を30分位煮る



練りみそを作る
電子レンジで2分加熱
よく混ぜ、とろりとさせる



練りみそをかけて、
入りごまをひねり、
ゆずの皮を散らす

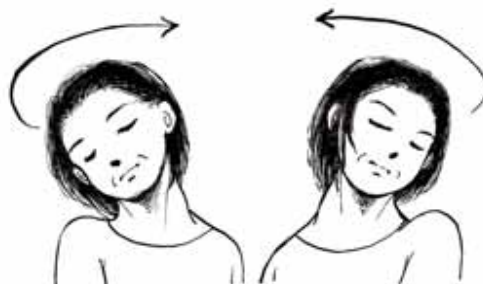


食事前の準備運動 (むせ防止運動)

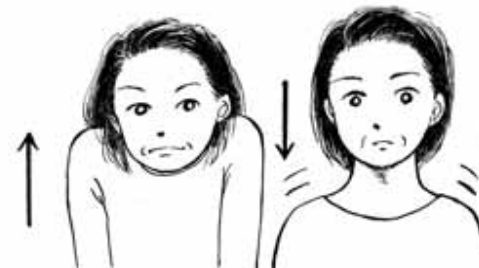
深呼吸



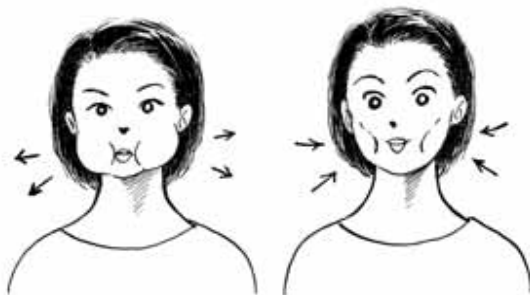
首まわし



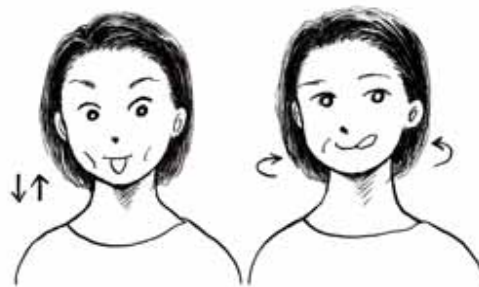
肩を上下



頬をふくらます
すぼめる



舌を動かす



発音

パパパパ
ラララ



アの段を続けて発音



大根の即席漬



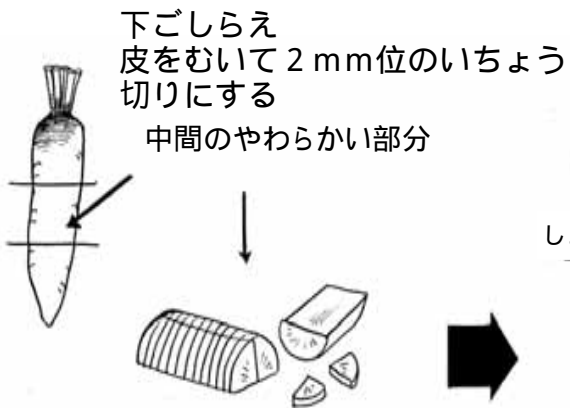
大根 3cm
赤とうがらし 少々

料理時間15分
(つきっきり10分)

漬汁
酢 } 各小さじ1
しょうゆ
だし汁
さとう

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
塩分	0.9g

作り方



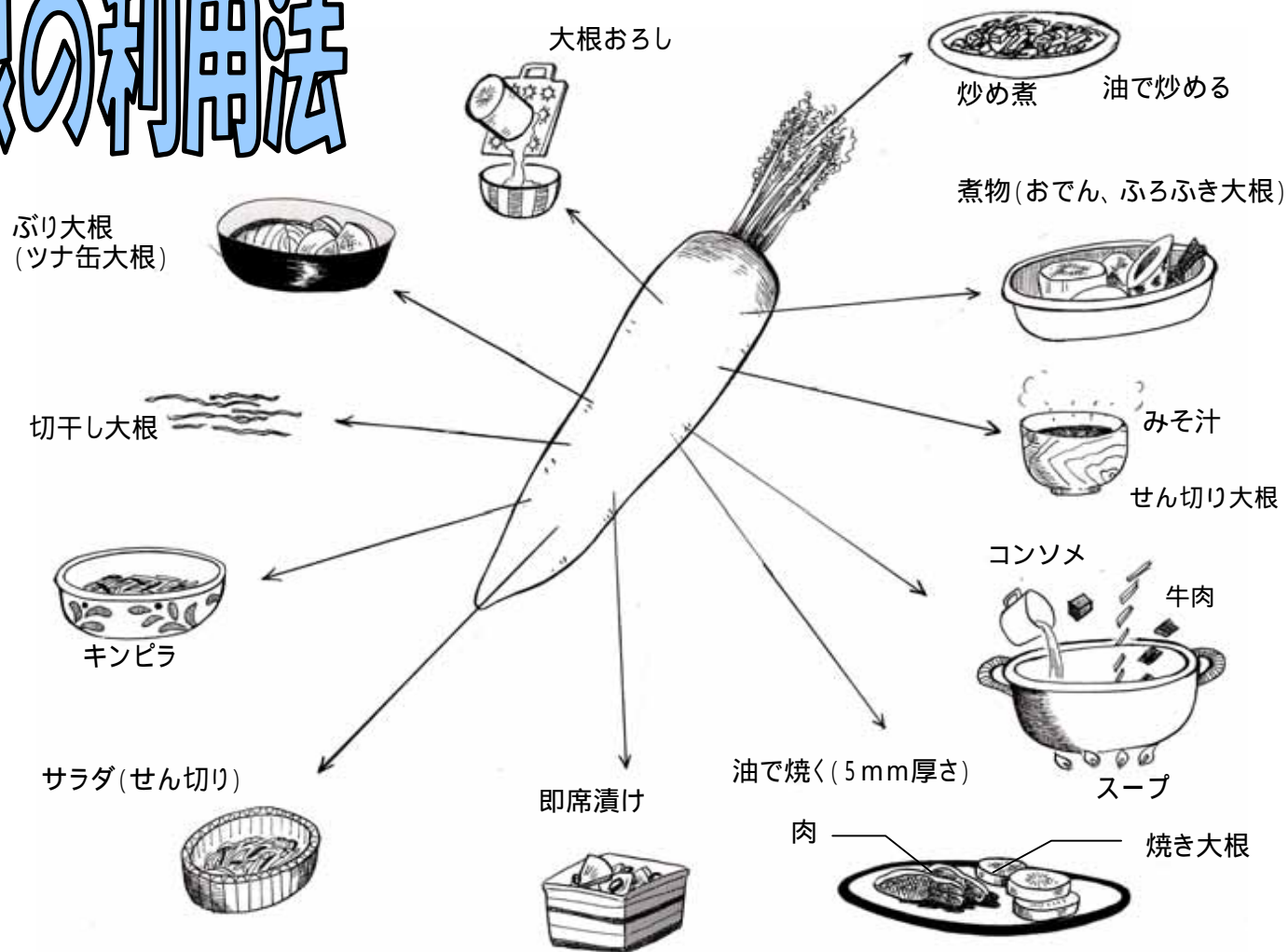
漬け汁を煮立てる



漬汁が熱いうちに大根、赤とうがらし
にまわしかける



大根の利用法





白菜のクリーム煮

- 白菜(キャベツ) 2枚
- 生しいたけ(しめじ) 1枚
- 牛乳 1カップ
- スープの素 1/2コ
- サラダ油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ1
- こしょう 少々

料理時間30分
(つきっきり20分)

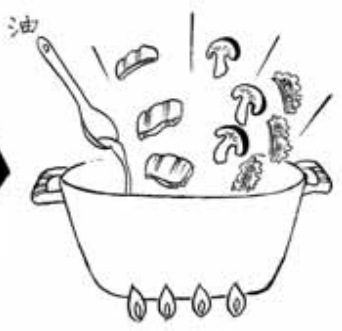
エネルギー	211kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	12.0g
塩分	1.3g

作り方

下ごしらえ



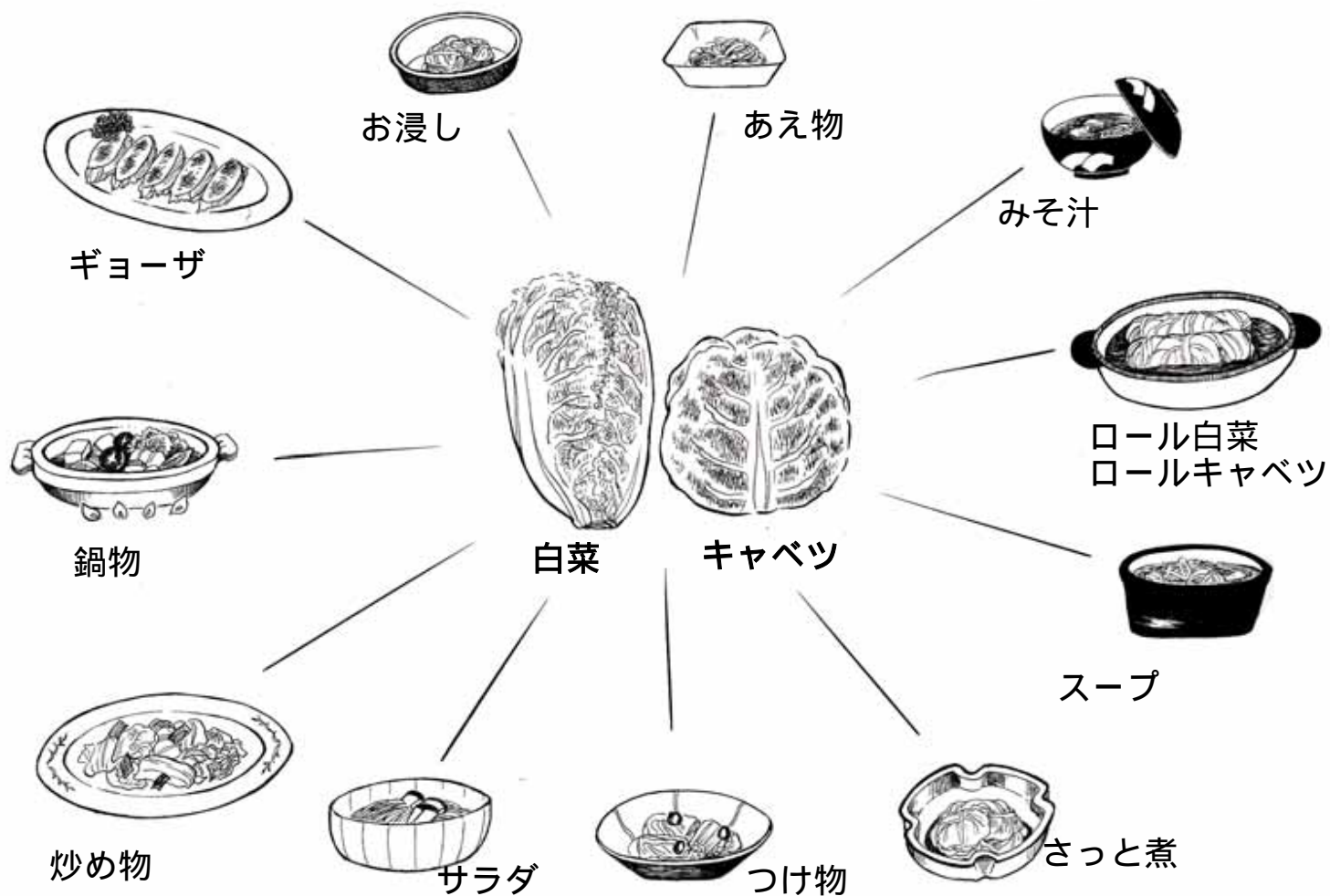
鍋に油を熱し、炒める



牛乳とコンソメを入れ、最後に水溶き片栗粉を加える



白菜とキャベツの利用法





プルーンの紅茶漬 **5分**

カルフォルニアプルーン
(種ぬきのもの) 4個
紅茶ティーバック 1袋

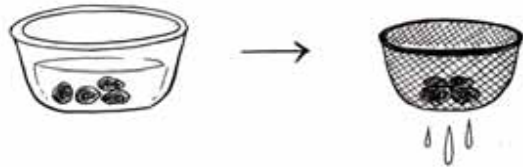
料理時間15分
(つきっきり10分)

プルーン4個で鉄分0.4mg
とれます

エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

作り方

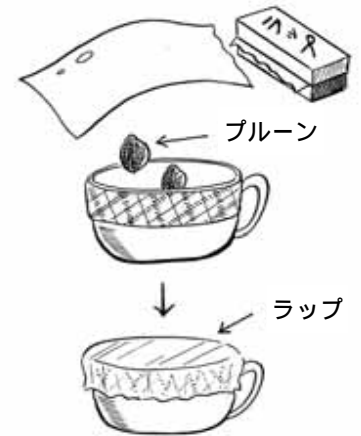
プルーンをぬるま湯
でさっと洗い、水気
をきっておく



紅茶を作る












紅茶にプルーンを入れる



鉄分の多い食品

プルーンの紅茶漬の利用法

1日6.0~7.0mgを目安にしましょう

豚レバー		6.5mg / 50g
枝豆		0.8mg / 30g
きな粉		0.9mg / 10g
煮干し		1.8mg / 10g
小松菜		1.0mg / 50g(茹で)
高野豆腐		1.4mg / 20g
あさり		1.1mg / 30g
ひじき		2.8mg / 5g
まぐろ		1.1mg / 80g

細かくきざんで
カレーライスに

さつまいもと煮る



プルーン



さつまいもを煮る

フルーツヨーグルト

おろし和え





りんごのコンポート

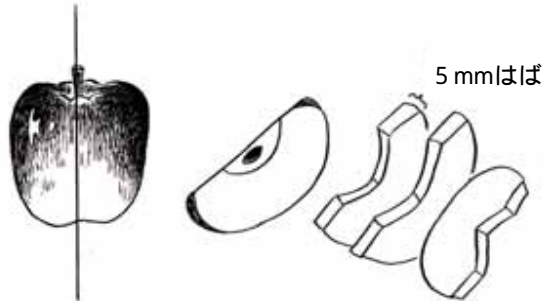
りんご 小1/2個
 さとう(グラニュー糖) 小さじ1
 あればシナモンシュガー 少々

料理時間15分
 (つきっきり10分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

作り方

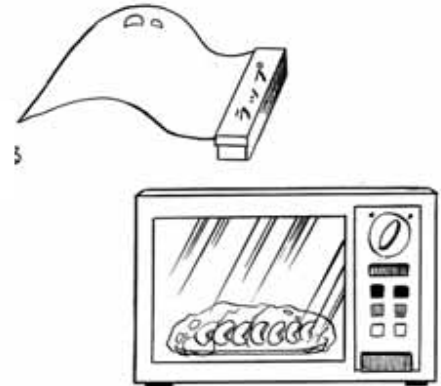
下ごしらえ



皿に並べて、平均にさとうをかける



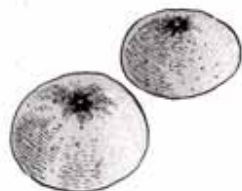
ラップをかけ、3~4分レンジにかける



強で3~4分

1日にとりたい果物の量

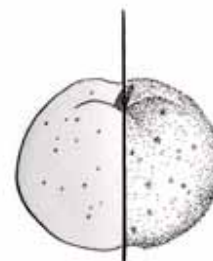
1日1種類
いろいろ食べたい時は量に注意！



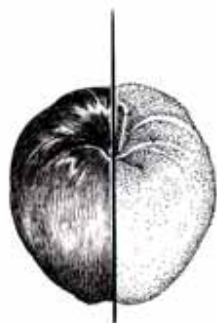
みかん 中2個



いちご 13～14粒



梨 中1/2個



りんご 中1/2個



ぶどう(デラウェア)小1房



バナナ 中1本