



高齢者にやさしい食事

～身近にある器具を活用して～

電子レンジを使いこなしましょう



★蒸しなす入り餃子

材料 15個分

<作り方>

豚ひき肉	80g
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
蒸しなす	1本(100g)
青ねぎ	1本(10g)
餃子の皮	15枚
サラダ油	少量
たれ	適量
(ポン酢、ノンオイルドレッシング)	
<蒸しなす>	
塩、サラダ油	少量
ラップ	
水	大さじ3~4

- ① 豚ひき肉と調味料をよく練り混ぜておく。
- ② 蒸しなすを作る。なすのへたを取り、軽く塩をふってもむ。ラップを広げて少量の油を伸ばし、なすを置いてくるくる回してからふんわりと包む。
- ③ ②を電子レンジ(500W)で2分40秒程度加熱する。取り出して粗熱を取る。
- ④ ③を細かく刻んで①に混ぜ合わせる。刻んだ青ねぎも加えて混ぜ、餃子の種を完成させる。
- ⑤ 大きめの皿に薄く油をひき、④を重ねないように並べ、水大さじ3~4を入れてラップをかけて、電子レンジ(500W)で2分30秒程度加熱する。
- ⑥ 食べるときは好みのたれを添える。ポン酢、ノンオイルドレッシングなどでよい。

* 種がまとまりにくいときは、片栗粉を少量加えるとよい



★長芋のすりおろし焼き

材料 5cm大3枚

<作り方>

卵	1個
長いも	5cm大(100g)
しらす干し(ちりめんじゃこ)	大さじ1(6g)
青ねぎ	1本(10g)
もみのり	2g
削り節	3g
ごま油	小さじ1

- ① 卵は耐熱の容器に溶きほぐす。
 - ② 長いもは皮をむいてすりおろし、①に加えて混ぜ合わせる。
 - ③ ②にしらす干し、刻んだ青ねぎ、もみのり、削り節を全部入れてよく混ぜ合わせる。
 - ④ 電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
 - ⑤ 器に盛ってからごま油をかける。
- * 中に入れるものは他にゆでオクラ、桜エビ、塩昆布など好みのもの、家にあるもので組み合わせるとよい。

★卵の簡単おかず 2種①はんぺん入りスクランブルエッグ

材料 1～2人分

<作り方>



卵	1個
はんぺん	1/2枚
みりん	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

- ① はんぺんは耐熱容器に入れて、フォークなどで細かくつぶす。
- ② ①にマヨネーズ、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせ、こしょうをふって軽くラップをかけ電子レンジ(500W)で30秒加熱する。
- ③ 一旦取り出して、外側から混ぜ、再度ラップをかけ、さらに30秒加熱する。取り出して卵のかたまり具合がゆるいようであれば、10秒程度加熱する。

* 食べるときにトマトケチャップを少量かけると甘みが出る

★さば缶と豆腐の麻婆風

材料 2人分

<作り方>

さば水煮缶	80g
木綿豆腐	1/2丁(150g)
〈A〉	
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
青ねぎ(みじん切り)	1本分(10g)
豆板醤	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
水煮缶汁	大さじ2
片栗粉	小さじ1/2

- ① 木綿豆腐はペーパーに包んで電子レンジ(500W)で1分30秒加熱し、8等分に切る。
- ② 大きめの耐熱容器に〈A〉を順に入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を電子レンジで30秒加熱する。
- ④ ③にさばと①を入れて電子レンジ(500W)で2分加熱する。全体にソースをからめて仕上げる。

* 簡単にする場合、〈A〉の代わりに麻婆豆腐の素を使ってもよい



【栄養価 1人分】

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
蒸しなす入り餃子(5個分)	171	8.0	5.7	0.2	16
長いものすりおろし焼き(1/3量)	68	4.6	3.3	0.2	28
はんぺん入りスクランブルエッグ	160	10.8	8.7	1.0	33
さば缶と豆腐の麻婆風	159	13.8	7.6	1.4	174