

エクセレントレシピ

メニュー名

好感触！うま味と香りの やわらか御膳

エントリ部門 : 高齢者の低栄養対策
 時間帯 : 朝食
 UDF区分 (固さ・粘り) : 2 (歯ぐきでつぶせる)
 調理時間 (目安) : 30分
 材料費 (目安) : 380円



1日の献立

- 【朝食】** 全粥、だしとろろ 葱・ゆかり、やわらか卵豆腐 旨味あん、ナスとピーマンの揚げ浸し、青梗菜(チンゲン菜)の山葵酢和え、冷やし杏の蜜かけ
【昼食】 食パン、肉団子のトマト煮込み、小松菜のソテー、バナジンヨーグルトサラダ、ヤクルト
【夕食】 全粥、サバ缶バーグ 大根おろし かぼちゃ ししとう、とうがんのかにオクラあんかけ きゅうりときのこの芥子酢和え、花麩のすまし汁、キウイ

【1日の献立の合計】 1人前あたり

●エネルギー 1,553kcal ●たんぱく質 60.1g ●脂質 45.3g
 ●炭水化物 222.7g ●塩分 7.2g

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

審査員の先生からのコメント

味にバラエティがあり、全体として彩がよかったです。ご本人の応募コメントにもありましたが、卵豆腐は市販のものにすると、調理も手軽になりますね。又、1品をピリツとした味付けにするとメリハリが出て、更に食欲をそそるメニューになると思います。

●栄養成分 (掲載レシピ<朝食>・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
523	625.3	20.3	16.1	71.0	5.6	1,013	998	207	94	369	3.8	2.7	0.42	0.85
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

ビタミ ン												
ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	
272	5.9	3.8	95	0.26	0.42	4.3	0.33	1.78	165	2.04	42	
μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	

脂肪酸			コレステロール	食物繊維	食塩相当量
飽和(S)	一価(M)	多価(P)		総量	
2.64	6.53	4.20	269	5.0	2.6
g	g	g	mg	g	g

エクセレントレシピ

メニュー名 やわらか卵豆腐 旨味あん



材料

鶏卵	55g
「お塩控えめの・ほんだし®」	0.5g
水	70g
薄口醤油	3g
バナメイエビ（むき）	10g
皮むきそら豆（冷凍）	15g
ぶなしめじ	15g
「お塩控えめの・ほんだし®」	0.3g
水	50g
本みりん	5g
濃口醤油	2.5g
片栗粉	2g
水	4g

作り方

1. 蒸し器を用意する。そら豆を解凍しておく。
2. 卵を割り、よくといてから、「お塩控えめの・ほんだし®」、水、薄口醤油を加えて混ぜる。
3. ざるで②の卵液をこし、深めの耐熱容器にそそぐ。
4. ③にラップでふたをし、15分蒸す。
5. 小さめの鍋に、「お塩控えめの・ほんだし®」、水・みりん、濃口醤油を加えて煮立てる。
6. エビ、そら豆、しめじを加えて、さっと煮る。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
8. 蒸しあがった④に⑦のあんをかける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。



MEMO

エクセレントレシピ

メニュー名 全粥 だしとろろ 葱・ゆかり



材料

・精白米	40g
・水	200g
・冷凍とろろ	50g
・ごま	1g
・「お塩控えめの・ほんだし®」	0.5g
・水	15g
・薄口醤油	19
・刻み葱	0.5g
・ゆかり	0.5g

作り方

1. 米を研ぎ、鍋に水とともに入れ、沸騰させる。この時、鍋の中を一混ぜし、焦げ付くのを防ぐ。
2. 弱火にして30分煮る。煮ている途中にかき混ぜると粘りが出てまずくなるので注意。
3. とろろを解凍し、ごま、「お塩控えめの・ほんだし®」、水、薄口醤油を加えて混ぜ合わせる。
4. ③のとろろはご飯と別の器にのせ、葱とゆかりを散らす。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 ナスとピーマンの揚げ浸し



材料

・ナス	40g
・青ピーマン	20g
・なたね油	6g
・「お塩控えめの・ほんだし®」	0.3g
・水	10g
・本みりん	1.5g
・砂糖	0.6g
・濃口醤油	2g

作り方

1. ナスを一口大に切り、水につけてあくをとる。
2. ピーマンは3・4cm角の色紙切りにする。
3. 鍋に油を熱し、水を切った①のナスを揚げ焼きにする。
4. ナスに火が通ってきたら、ピーマンを加え、さらに揚げ焼きにする。
5. ナスとピーマンをざるにあけ、余分な油を落とす。
6. 同じ鍋に「お塩控えめの・ほんだし®」、水、みりん、砂糖、濃口醤油を入れ、煮立てる。
7. ⑤のナスとピーマンをボウルにうつし、⑥の熱い浸しだれをかける。
8. 10分ほど漬けおく。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

エクセレントレシピ

メニュー名 青梗菜（チンゲン菜）の山葵（わさび）酢和え



材料

・チンゲン菜	70g
・油揚げ	5g
・濃口醤油	1.3g
・穀物酢	3g
・「お塩控えめの・ほんだし®」	0.3g
・水	3g
・砂糖	1.5g
・練りわさび	0.5g
・焼きのり	0.5g
・しらす干し	10g

作り方

1. 濃口醤油・酢・「お塩控えめの・ほんだし®」・水・砂糖・練りわさびを混ぜておく。
2. チンゲン菜を一口大に切り、耐熱皿に入れ、水(分量外)をふりかける。
3. ②のチンゲン菜を電子レンジで3分半加熱する(600W)。
4. 油揚げを0.5×2cm程度の短冊切りにする。
5. ③のチンゲン菜をざるにあけ、水で冷ました後によく絞る。
6. ⑤のチンゲン菜と、④の油揚げと、①の和えたれを混ぜる。
7. 焼きのりを細かくちぎり、しらす干しとともに、ふりかける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 冷やし杏の蜜がけ



材料

・杏 缶詰	60g
・はちみつ	5g
・黒蜜	3g

作り方

1. 杏の缶詰をよく冷やす。
2. はちみつと黒蜜を合わせる。
3. 杏を皿にのせ、②のはちみつと、黒蜜をかける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。