

健やかな高齢期のために

作って  
みまっし  
食べて  
みまっし

簡単手作りレシピ集

作ることの  
喜び



食事の  
楽しさ



# 1週間の献立例

	日	月	火
朝食	ごはん 納豆と金時草の和え物 みそ汁	ごはん 桜エビ入り炒り卵 サラダ 果物	ごはん  魚のごまみそ焼き 浅漬け 花麩とかいわれのおすまし 4ページ
昼食	じゃことわかめの炒めうどん 卵スープ 果物	ロールパン 豆腐と麩のグラタン 玉ねぎのおかか和え  3ページ	ごはん 納豆と卵のお焼き トマトサラダ 9ページ
夕食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	ごはん お刺身 煮物 みそ汁	ごはん 治部煮 ひじきの白和え 果物 5ページ
間食	さつまいものミルク煮	牛乳	牛乳・せんべい

水	木	金	土
トースト 卵とトマトとレタスのスープ ヨーグルト	ごはん いわしのとろろかけ (いわしの缶詰・山芋すりおろし) みそ汁 佃煮	煮豆ごはん  巣ごもり卵 れんこんのわさび和え みそ汁 8ページ	鮭の菜飯 (大根の葉・鮭フレーク・ごま) 卵豆腐 みそ汁
いわしと山菜のにゅうめん  9ページ	目玉焼きトースト かぼちゃと根野菜の牛乳煮 果物 6ページ	ごはん 厚揚げとつる豆の煮付け なすの昆布茶漬け	おにぎり めった汁 ブロッコリーのボン酢かけ 果物
ごはん すき焼き風煮物 酢の物	ごはん  魚のホイル焼き 里芋のみそ田楽 とろろ昆布汁 7ページ	ごはん 天ぶらの盛り合わせ 大根の煮物 みそ汁	ごはん 魚のみそ煮 野菜の煮付け (魚の煮汁で煮込む) すまし汁
ミルクずもち 10ページ	牛乳	牛乳・果物	かぼちゃの茶巾しぼり 10ページ

## このレシピ集では…

- 簡単に作ることができる献立や調理方法
- 食材を上手に使いきる方法
- 食事をバランスよくとる方法
- 市販の惣菜、缶詰、乾物等の利用方法
- 加賀野菜を使った献立

などを紹介します

## ご利用いただきたい方

- 一人暮らし・二人暮らしの方
- 食材を購入しても、なかなか減らず、食材や献立が単調になってしまいがちな方
- 食事のバランスが気になるという方
- 食事作りがおっくうになってきたという方

# 月曜日 昼食



## 即席スープを利用して、簡単グラタン!

いつも同じ調理方法だと、食事に楽しみがなくなることもあります。そんな時は、新しい料理に挑戦し、作ること、食べることを、楽しんでみましょう。

### 主菜 豆腐と麩のグラタン

材料 2人分

1人分	エネルギー 163Kcal	塩分 0.9g
-----	------------------	------------

分量 下処理  
絹ごし豆腐……1/2丁(150g)……8等分にする。  
おつゆ麩……10個……水に5分ほど浸し、水気をしぼる。  
ベーコン……2枚……1cm幅に切る。  
コーンスープの素……1袋  
牛乳……100cc……温める。  
万能ねぎ……2本……小口切りにする。

#### ワンポイントアドバイス

残った豆腐は、水を入れた容器に移しかえ保存しましょう。保存後は、早めにいただきます。

### 作り方

- ① 耐熱容器にコーンスープの素を入れ、温めた牛乳を加え混ぜる。
- ② ①に豆腐、おつゆ麩、ベーコンを加え、最後に万能ねぎをかける。
- ③ オーブントースターで、10分ほど焼く。

## 電子レンジで、素早くお料理!

電子レンジは、食品を中から加熱するので、ゆでるよりも、素早く、素材のうまみをのがさず、加熱できます。

### 副菜 玉ねぎのおかか和え

材料 2人分

1人分	エネルギー 57Kcal	塩分 0.9g
-----	-----------------	------------

分量 下処理  
玉ねぎ……中1個(140g)……皮をむき、半分に切り、5mm幅に切る。  
パプリカ(赤)……1/4個(40g)……へたと種をとり、5mm幅に切る。  
削りかつお……大さじ2  
しょうゆ……小さじ2  
白いりごま……小さじ2

### 作り方

- ① 耐熱容器に玉ねぎとパプリカを入れ、ラップをかけて電子レンジで3分間加熱する。
  - ② ①に削りかつお・しょうゆ・ごまを和える。
- ※ 電子レンジを使用しない場合は、ゆでてでもよい。

サラダ、和え物、炒め物に!



### ほうれん草とパプリカの和え物

残ったパプリカは

# 火曜日朝食



## お刺身が残った時は!

しょうゆ、みりん、みそなどの好みの調味料に漬け込み、翌日焼き魚にするとおいしくいただけます。

### 主菜 魚のごまみそ焼き

材料 2人分

1人分	エネルギー 154Kcal	塩分 1.2g
-----	------------------	------------

分量

下処理

魚……………100g…………魚をみそ、みりん、白すりごまの調味料に10分以上つけ込む。

ししとう……………4本

生しいたけ…………中2枚

(みそ……………大さじ1

みりん……………大さじ2

白すりごま…………大さじ1

しょうが……………少量……………針しょうがにする。

### 作り方

- ① アルミホイルに魚、ししとう、しいたけを並べる。
- ② オーブントースターで、7分ほど焼く。(魚の大きさにより、加熱時間を加減する。)
- ③ ②を器に盛りつけ、しょうがを添える。

## お湯を注ぐだけの簡単おすまし!

汁物がほしいときのもう1品。食べる寸前に、お椀にお湯を注ぐだけでできる、簡単おすましです。具はお好みにあわせて、いろいろ組み合わせてみましょう。

### 副菜 花麩とかいわれのおすまし

材料 1人分

1人分	エネルギー 25Kcal	塩分 0.9g
-----	-----------------	------------

分量

下処理

花麩……………3枚……………水に5分ほど浸し、水気をしぼる。

かいわれ大根…………5本……………かいわれ大根は洗って、3等分に切る。

昆布茶……………小さじ1/2

お湯……………150cc

### 作り方

- ① お椀に花麩、かいわれ大根、昆布茶を入れ、お湯を注ぐ。

### 魚の代わりに鶏肉を使って

冷蔵庫にある野菜を付け合わせに!



鶏肉のごま味噌焼き

# 火曜日 夕食



## 鶏肉で簡単郷土料理!

手間がかかりそうな郷土料理ですが、材料を煮込む順番を工夫して、簡単に作れます。片栗粉をまぶした鶏肉は、のどごしもよく、食べやすく仕上がります。

### 主菜 治部煮

材料 2人分

1人分	エネルギー 96Kcal	塩分 0.8g
-----	-----------------	------------

分量	下処理
鶏肉(むね)……100g……	一口大のななめそぎ切りにし、かたくり粉をまぶす。

かたくり粉……大さじ1	
しいたけ……中2枚	
すだれ麩……1/2枚……	4等分に切り、湯通しし、しぼる。

金時草……	葉をとり、ゆでて水にさらし、(またはほうれん草)……100g	水気をしぼって、3cm幅に切る。
-------	--------------------------------	------------------

だし汁……150cc
しょうゆ……大さじ1/2
みりん……小さじ1
わさび

### 作り方

- ① だし、しょうゆ、みりんを鍋で煮立て、すだれ麩、しいたけを入れて煮、火が通ったら取り出す。
- ② ①の鍋に、鶏肉が重ならないように並べて、中火で7分ほど煮る。
- ③ 器に鶏肉、すだれ麩、金時草、しいたけを盛り、煮汁をかけ、わさびを添える。

## 惣菜にひと手間くわえて!

作ることがおっくうな時は、市販の惣菜などを上手に利用しましょう。市販の味に飽きてきたら、ひと手間くわえることで、違った味わいになります。

### 副菜 ひじきの白和え

材料 2人分

1人分	エネルギー 93Kcal	塩分 1.3g
-----	-----------------	------------

分量	下処理
ひじきの煮付け(市販品)……50g……	クッキングペーパー等で汁気をとる。
絹ごし豆腐……1/4丁……	ゆでて、ざるにあげ、水気を切る。
(白すりごま……大さじ1)	
(マヨネーズ……小さじ1)	

### 作り方

- ① 水切りした豆腐をつぶし、白すりごま、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② ひじきの煮付けに①を和える。

### 残った金時草は

酢の物、和え物、煮物に。



納豆と金時草の和え物

# 木曜日 昼食



## フライパンを使わずに！

お料理は、後かたづけにも、手間がかかるものですね。調理器具を使わないことにより、後かたづけが簡単にできます。

### 主菜 目玉焼きトースト

材料 1人分

1人分	エネルギー 304Kcal	塩分 1.2g
-----	------------------	------------

分量 下処理  
食パン6枚切り…1枚……真ん中を押さえて、くぼみをつくる。  
半熟卵(または卵)…1個  
マヨネーズ……適宜

#### 作り方

- ① 食パンの縁にマヨネーズを軽くしぼり出し、囲みをつくる。
- ② ①の真ん中に、半熟卵を割り入れる。
- ③ オーブントースターで、5分ほど焼く。

#### ワンポイントアドバイス

残った食パンは、冷凍保存し、そのままトーストするとおいしくいただけます。

## 冷蔵庫の野菜で！

冷蔵庫の残り野菜を利用して、野菜たっぷりのスープにすると、野菜も使い切ることができ、不足しがちな野菜もしっかりとれます。

### 副菜 かぼちゃと根野菜の牛乳煮

材料 2人分

1人分	エネルギー 51Kcal	塩分 0.9g
-----	-----------------	------------

分量 下処理  
かぼちゃ……60g } 皮をむき、1cm厚さに切る  
大根……50g }  
かぶ……小1個 }  
人参……40g }  
ブロッコリー ……40g……小房にわける。  
(スープの素……1個  
水……2カップ  
牛乳……50cc  
かたくり粉……小さじ1/2…同量の水で溶いておく。

#### 残ったかぼちゃの保存方法

- 
- ① かぼちゃを切って
  - ② ゆでて、さまし
  - ③ 袋に入れ、冷凍する

#### 作り方

- ① 鍋に水、スープの素、大根、人参を加え、ある程度やわらかくなるまで煮る。
- ② ①にかぼちゃ、かぶ、ブロッコリーを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に牛乳を加えひと煮立ちしたら、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。

# 木曜日 夕食



## ガスを使わず、焼き魚!

オーブントースターは、庫内の温度が温まりやすく、短時間で加熱することができます。

### 主菜 魚のホイル焼き

材料 2人分

1人分	エネルギー 131Kcal	塩分 0.2g
-----	------------------	------------

分量 下処理

- 魚の切り身……2切れ……塩、こしょうする。
- 塩・こしょう……少々
- 生しいたけ……2枚
- 玉ねぎ……1/4個……薄切りにする。
- バター……少々
- アルミホイル……魚を包めそうな大きさに切る。

### 作り方

- ① アルミホイルの真ん中に、魚、しいたけ、玉ねぎ、バターをおき、包み込む。
- ② オーブントースターで、10～12分ほど焼く。
- ③ 器にアルミホイルのまま盛りつける。

## 冷凍食品を利用して!

買い物に行けなかったときや、手軽に調理したい時などは、冷凍野菜を利用すると便利です。

### 副菜 里芋のみそ田楽

材料 2人分

1人分	エネルギー 131Kcal	塩分 1.1g
-----	------------------	------------

分量 下処理

- 里芋(冷凍)……小10個……解凍する。
- 白みそ……大さじ1……白みそ、みりんを合わせる。
- みりん……大さじ1/2
- ごまみそ(市販)……大さじ1
- 木の芽……小2枚

### 作り方

- ① 鍋に水と里芋を入れ(竹串が通るまで)ゆでる。
  - ② 里芋にみそをのせ、オーブントースターの天板にのせる。
  - ③ オーブントースターで焦げ目がつくまで、4～5分ほど焼く。
  - ④ 器に里芋を並べて、木の芽を添える。
- ※ 里芋をゆでるかわりに電子レンジで加熱してもよい。(皿にのせ、ラップをして4～5分レンジにかける。)

### しょうゆ風味で



塩、こしょう、バターの代わりにしょうゆ:小さじ1とみりん:小さじ1をかけて焼く。

### とろろ昆布汁の作り方

- ① お椀に、とろろ昆布、ほうれん草、生麩などの具と、しょうゆを少々入れる。
- ② お湯をそそぐ。



# 金曜日 朝食



## 電子レンジでゆで野菜!

朝食を簡単にすませようとする、野菜が不足しがちになります。電子レンジを利用して、野菜を加熱することで、簡単にゆで野菜ができます。

### 主菜 巣ごもり卵

材料 2人分

1人分	エネルギー 92Kcal	塩分 1.1g
-----	-----------------	------------

分量

下処理

半熟卵

(または温泉卵)…2個

ほうれん草……………1/2束(120g)…ラップに包み、電子レンジに2分ほどかけ、食べやすい大きさに切る。

きざみのり……………適宜

しょうゆ……………小さじ2

### 作り方

- ① 器にほうれん草を盛り、真ん中にくぼみをつくる。
- ② くぼみに半熟卵を割り入れる。
- ③ ほうれん草の上にきざみのりをふりかけ、最後にしょうゆをかける。

## かわり和え、簡単小鉢!

わさび漬やのりの佃煮などは、そのまま食べるだけでなく、野菜などを和えることにより、いつもの和え物とは違った味わいでいただけます。

### 副菜 れんこんのわさび和え

材料 2人分

1人分	エネルギー 70Kcal	塩分 0.8g
-----	-----------------	------------

分量

下処理

れんこん……………80g……………皮をむき、薄いいちょう切りにし、酢水にさらす。

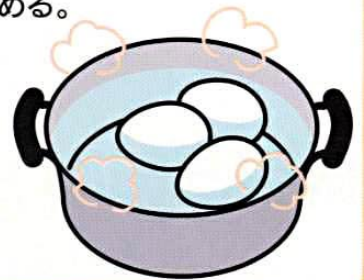
わさび漬……………40g

### 作り方

- ① 沸騰したお湯に、れんこんを入れ、さつとゆでて、さます。
- ② ①にわさび漬を和える。

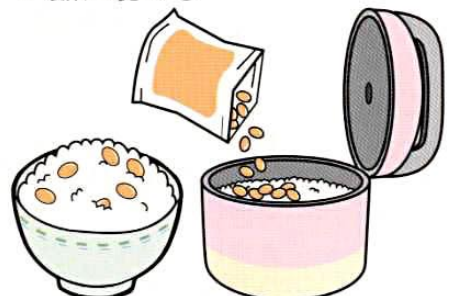
### 半熟卵の作り方

- ① 鍋に卵が十分つかる水を入れ、火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ② 卵を入れて、15分間おく。



### 煮豆ご飯の作り方

市販の大豆の煮豆を  
ご飯に混ぜる





# 手軽に! 昼食



## いわしと山菜の にゅうめん

1人分  
エネルギー  
290Kcal

1人分  
塩分  
4.3g

### 材料.....2人分

分量	下処理
そうめん(乾燥) ..... 100g	少し硬目にゆでる。
いわしの缶詰(味付) 60g	
山菜ミックス(水煮).....60g	ざるにあけ、水気をきる。
だし汁 ..... 2カップ	
しょうゆ ..... 小さじ2	
みりん ..... 大さじ2	
梅干し ..... 小1個	

### 作り方

- ① 1人分の土鍋(または、鍋)にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、煮立てる。
- ② ①にそうめんを入れ、一煮立ちしたら、火を止める。
- ③ ②の上にならわし、山菜、梅干しを彩りよくのせる。  
※ 好んで冷やして食べてもよい。  
※ 山菜の代わりに、わかめ、ねぎ、青じそ等をのせてもよい。

## 納豆と卵のお焼き

1人分  
エネルギー  
191Kcal

1人分  
塩分  
0.9g



### 材料.....2人分

分量	下処理
納豆.....1パック	
はんぺん.....60g	1cm角に切る。
ねぎ.....1本	あらみじん切りにする。
卵.....2個	溶いておく。
小麦粉.....大さじ1	
酒.....大さじ1	
塩.....ひとつまみ	

### 作り方

- ① ボウルに全ての具と調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② フライパンを加熱し油をひき、①を丸く流して、両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソース、青のり、からししょうゆ等好みの調味料で召し上がる。

# 手作りおやつ



## ミルクくずもち

1人分  
エネルギー  
107Kcal

1人分  
塩分  
0.1g

### 材料.....2人分

#### 分量

牛乳.....100cc  
砂糖.....大さじ2  
かたくり粉.....大さじ2  
きな粉.....大さじ1

### 作り方

- ① 鍋に牛乳・砂糖・かたくり粉を入れ、木べらで混ぜながら火にかける。
- ② とろみが出てきたら弱火にし、ねっとりするまで混ぜ、火から下ろして荒熱をとる。
- ③ 皿にきな粉を入れ、②をスプーンですくっておとし、きな粉をまぶす。

## かぼちゃの茶巾しぼり

1人分  
エネルギー  
40Kcal

1人分  
塩分  
0.0g



### 材料.....2人分

#### 分量

かぼちゃ.....100g .....  
砂糖.....大さじ1と1/2  
スキムミルク.....小さじ1  
甘納豆.....20g

#### 下処理

適当な大きさに切り、  
皮をむいてゆでる。

### 作り方

- ① かぼちゃは熱いうちにつぶし、砂糖、スキムミルク、甘納豆を加え、混ぜ合わせる。
- ② 4等分にして丸め、ラップに包んで口をねじって形をととのえる。
- ③ ラップをはずして、器に盛りつける。

# 食事作りのポイント

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう!

## 1食の目安量

### 副菜の 組み合わせ

緑黄色野菜と  
淡色野菜を  
組み合わせる。

### 魚に代わる食品

・肉 薄切り 3枚  
・卵 1個  
・豆腐 1/2丁  
など



### ごはんにかわる 食品

・食パン 6枚切り 1枚  
・うどん 2/3玉  
など

### おやつでは!

・牛乳 乳製品  
・果物 など

※ 主菜・副菜等のエネルギーは、前のページを参考にしましょう。  
※ エネルギーの調節は、主食の量で加減しましょう。

## 栄養所要量

	エネルギー	塩分
50~60歳代 男性の方	1750kcal	10g未満
50~60歳代 女性の方	1450kcal	
70歳以上の 男性の方	1600kcal	
70歳以上の 女性の方	1300kcal	

〈第6次改定日本人の栄養所要量より〉

このレシピ集は金沢市食生活改善推進協議会の協力を得て作成されました。

簡単手作りレシピ集に関するお問い合わせは

金沢市保健所 金沢市西念3丁目4番25号 TEL 234-5149