

高知の食材を使った

低 栄 養 予 防 レ シ ピ



令和5年1月  
高知県



## はじめに

いつまでも元気で生き生きと生活するためには、加齢に伴う心身の活力の低下（虚弱（フレイル））を予防することが必要です。

予防のためには、栄養バランスのよい食事をとること、またおいしく食べるためにお口の機能を保つことが大切です。

本県の65歳以上の低栄養が心配される（BMI20以下）方の割合は、男性16.7%、女性21.1%と全国より高い状況です。（平成28年県民健康・栄養調査）

こうした状況を踏まえ、栄養の面からフレイル予防を推進していくために、関係機関及び関係団体の協力のもと「低栄養予防レシピ」を開発しました。

開発にあたっては、高齢期に必要なたんぱく質が十分に摂取できること、よく噛んで食べることができるよう噛みごたえのある食材や調理方法とすることに加え、高知県の地域食材を取り入れたレシピにするよう工夫しました。

本レシピは、配食の献立として利用していただけるよう、1食分の献立を8種類作成し、1食あたりの栄養量をエネルギー約600cal、たんぱく質25g、食塩相当量2.5g以下を目安に、主食、主菜、副菜を揃えることで栄養バランスを整えています。

自立した生活を送ることができるよう、日ごろから栄養バランスやしっかり噛むことを意識して低栄養に気をつけましょう。

## 目次

◆ 噛みごたえアップのための4つのポイント	2
◆ 主菜が牛肉のレシピ	4
◆ 主菜が豚肉のレシピ	8
◆ 主菜が鶏肉のレシピ	12
◆ 主菜が魚のレシピ（1）	16
◆ 主菜が魚のレシピ（2）	20
◆ 主菜が卵のレシピ	24
◆ 主菜が大豆製品のレシピ	28
◆ 主食＋主菜のレシピ	32

## 噛みごたえアップのための 4 つのポイント

料理に噛みごたえのある食感を加えるためのポイントを4つご紹介します。

### 1 噛みごたえのある食材を使用する

噛みごたえのある食材を使用することで、噛む力と噛む回数を意識した食事になります。例えば、白米よりも玄米を、ひき肉よりも塊肉を、加熱した大根・にんじん・なすよりも生の野菜やごぼう・れんこん・たけのこ・しいたけなどの繊維質なものなどです。

また、ハンバーグやつくねなどの食品に噛みごたえのある食材を入れ、異なる食感を加えることも効果的です。

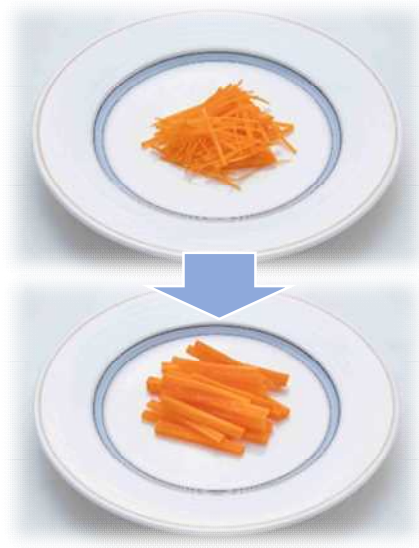
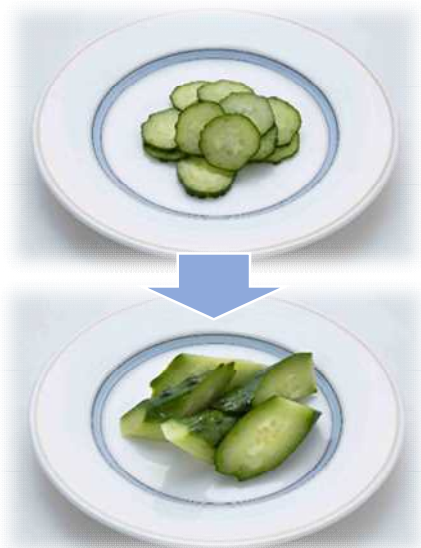


### 2 大きく切る

食材を大きく切ることで、噛む回数が増え、噛む筋肉をより使います。食材を大きく切ることは、調理方法として比較的すぐ取り入れやすい方法です。

【きゅうりの場合】

【にんじんの場合】

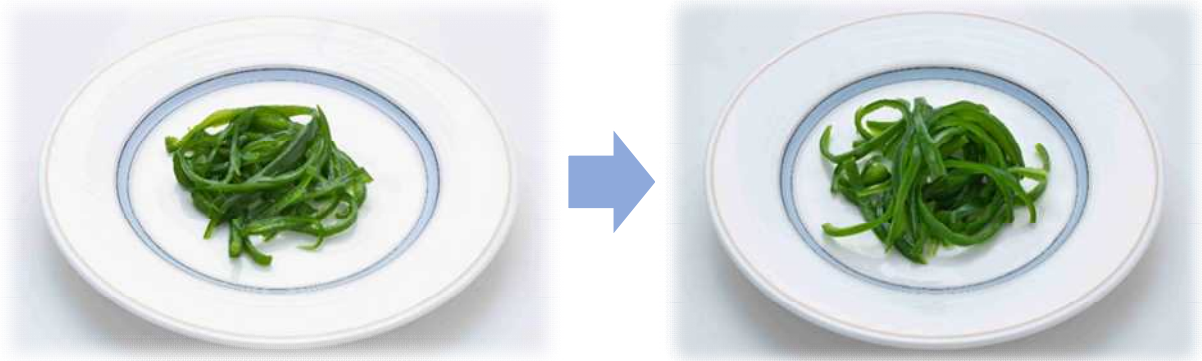




### 3 加熱時間を短くする

野菜類は、加熱することで柔らかくなります。その原理を逆に考え、生で食べられる野菜は生で食べる、加熱調理する場合は加熱時間をできるだけ短くするなど工夫をすることで、噛みごたえのある食感を残します。

【ピーマンの場合】

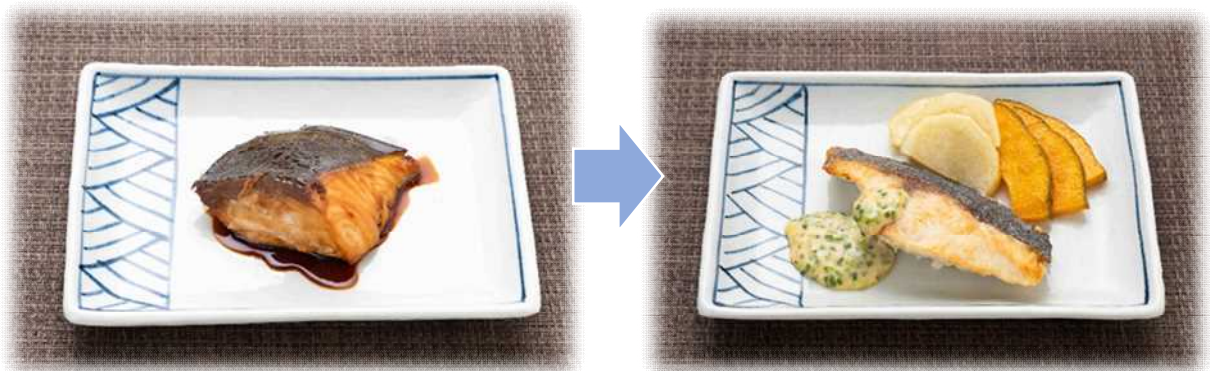


### 4 水分を少なくする

水分を加えると、食事は柔らかくなります。反対に水分を少なくすることで、噛みごたえが高まります。

例えば、白身魚の場合なら、煮るのではなく、焼く・揚げるなどの調理の工夫になります。

【白身魚の場合】



「噛みごたえアップのための4つのポイント」については、「カムカム健康ハンドブック、カムカム調理の4つのコツ（監修：松尾 浩一郎、増田 裕次、飯島 勝也 <https://www.goindependent.jp/books-movies/bm.html>, <https://kamkam-okg.jp/recipe/point.html>）」より許諾を得て転載、一部改変。



<主菜が牛肉のレシピ>



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	623kcal
たんぱく質	24.0g
脂 質	25.0g
炭水化物	69.0g
食塩相当量	1.9g

## 牛肉のピリ辛レシピ

### ◆ 主食 麦ごはん

材料（2人分）	
・七分つき米（0.8合）	120 g
・押麦（0.2合）	20 g
・水	140 g
・黒ごま（小さじ1強）	4 g

#### <作り方>

- ①ご飯を炊く30分前程度に麦を追加して炊飯します。
- ②最低15分程度は蒸らして、直ぐにほぐすようにします。
- ③黒ゴマを軽く煎り、擦って上に振りかけます。

#### ◆ 調理のワンポイント

麦ごはんのポイントは麦の倍の水を追加して炊く事です。(2~3合位なら追加の水は無くても大丈夫です。) ふっくらご飯にするためには蒸らしを十分に、混ぜるタイミングは素早くしましょう。

#### ◆ このレシピのいいところ

7・8分つきにすることで、胚芽が残りビタミンB群が補給できます。

### ◆ 主菜 牛肉となすのピリ辛炒め

材料（2人分）	
・牛肉もも（脂無）	120 g
・なす（大1本）	80 g
・ズッキーニ（中1/5本）	60 g
・ごま油（小さじ2）	10 g
・料理酒（小さじ2）	10 g
・濃口しょうゆ （小さじ2弱）	10 g
・三温糖（小さじ1強）	4 g
・唐辛子	1/4本

#### <作り方>

- ①なすは長さ5cm程の縦6~8等分に、塩水にさらし、水分を切りごま油の半量を絡めておく。
- ②ズッキーニもなすと大きさをそろえ、長さ5cm程の縦切りにする。
- ③唐辛子は水に浸し種を除いてスライスする。
- ④牛肉に酒・しょうゆ・砂糖の調味料を混ぜ合わせ砂糖を溶かし、1/3量を絡める。
- ⑤フライパンに半量のごま油を熱し、④を色が変わる程度に炒め、皿に移しておく。
- ⑥⑤のフライパンに①②を加え、2/3の調味料を加え軽く火を通す程度に炒め、⑤の牛肉を加え、混ぜ合わせ、彩りよく器に盛り付ける。

#### ◆ 調理のワンポイント

なすとズッキーニの切り方を縦切りにして噛みごたえアップ！更に炒める時間も短くして、噛みごたえアップ！ズッキーニがない場合は、きゅうりやピーマン、ししとうで代用できます

#### ◆ このレシピのいいところ

ごま油と唐辛子を使用することで、塩分が少なくなります。



## ◆ 副菜 おからのサラダ

材料（2人分）	
・おから	50 g
・ブロッコリー	40 g
・すまき（1/2本）	20 g
・マヨネーズ （大さじ1弱）	12 g
★ ・練りからし（2cm弱）	2 g
・食塩	0.4 g
・濃口しょうゆ	1 g
・卵（中）	1個
・プチトマト	4個

### <作り方>

- ①おからは鍋で乾煎りして、粗熱をとる。
- ②ブロッコリーは小さめの小房に切り塩ゆでし、粗熱をとる。
- ③すまきは縦半分に切り、斜めスライスにして、サッと湯通しして、粗熱をとる。
- ④固ゆで卵を作り、縦4切りにする。
- ⑤プチトマトを洗っておく。
- ⑥①に★の調味料を加えまんべんなく混ぜる。
- ⑦⑥に②・③を加え、ざっくり混ぜ合わせ、ゆで卵とミニトマトを盛りつける。

### ◆ 調理のワンポイント

おからは家庭などの4人分程度なら、レンジでチン！  
おからの生が無い場合は、乾燥おからを水に戻して使用してください。  
ブロッコリーの茹で時間を短くして噛みごたえアップ！

### ◆ このレシピのいいところ

練りからしを使用することで塩分もカット！（しょうゆは無くてもOK!）

## ◆ 副菜 じゃがいもの酢物

材料（2人分）	
・じゃがいも（1/3個）	60g
・にんじん（1/6本）	30g
・干しエビ（大さじ1弱）	6g
・穀物酢（小さじ1強）	6g
・三温糖（小さじ1弱）	2g
★ ・食塩	0.6g
・柚子酢（小さじ1弱）	4g
・ごま油（小さじ1/2）	2g
・ごま（炒り） （小さじ1弱）	2g

### <作り方>

- ①じゃがいもは4～5cm程度の細い千切りにし、水にさらす。
- ②にんじんもじゃがいもと同じ千切りにし、水洗いしておく。
- ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④①と②をお湯で1分弱程度茹で、湯切りして水分を飛ばし、③に熱いうちに加え、干しエビも混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り、ごまを少し擦って、上にかける。

### ◆ 調理のワンポイント

じゃがいもとにんじんの茹で時間を短くして、噛みごたえアップ！

### ◆ このレシピのいいところ

じゃがいもも酢の物にできます。





## <主菜が豚肉のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	602kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	20.0g
炭水化物	76.0g
食塩相当量	2.0g

## 豚肉のコリコリ団子レシピ

### ◆ 主食 麦ごはん

材料（2人分）	
・七分つき米（0.8合）	120g
・押麦（0.2合）	20g
・黒ごま（小さじ1強）	4g
・水	140g

#### <作り方>

- ①ご飯を炊く30分前程度に麦を追加して炊飯します。
- ②最低15分程度は蒸らして、直ぐにほぐすようにします。
- ③黒ごまを軽く煎り、擦って上に振りかけます。

#### ◆ 調理のワンポイント

麦ごはんのポイントは麦の倍の水を追加して炊く事です。（2～3合位なら追加の水は無くても大丈夫です。）ふっくらご飯にするためには蒸らしを十分にして、混ぜるタイミングは素早くしましょう。

#### ◆ このレシピのいいところ

黒ごまを追加することで、たんぱく質・カルシウムが強化されます。

### ◆ 主菜 豚肉とれんこんのから揚げ

材料（2人分）	
・豚肉もも（脂無）	120g
・れんこん（1/5節）	40g
・生姜	4g
・濃口しょうゆ （小さじ1弱）	4g
・薄力粉（小さじ2）	6g
・パプリカ（各色1/3個）	40g
・れんこん（1/3節）	60g
・濃口しょうゆ （小さじ1/3）	2g
・薄力粉（小さじ1強）	4g
・油	10g

#### <作り方>

- ①れんこんは粗みじん切り、生姜はすりおろして汁をとる。
- ②豚肉は薄切り肉を小口切りにして①としょうゆ・薄力粉を混ぜ合わせ肉団子を作り、1人分3～4個に丸める。
- ③パプリカ（カラーピーマン）は縦半分の6切り程度に切る。れんこんは半月切りのスライスにして、水にさらし水気を切り、しょうゆを絡めておく。
- ④③のパプリカとれんこんは揚げる寸前に薄力粉をまぶし、190度位の高温で素揚げする。
- ⑤180度で②の肉団子を揚げる。
- ⑥器に素揚げのパプリカ、れんこん、肉団子を盛り付ける。

#### ◆ 調理のワンポイント

肉団子に入れるれんこんのみじん切りの大きさに注意！

豚肉はミンチを使用せず、薄切り肉を小口切りに切ることやれんこんを混ぜ込むことで噛みごたえがアップ！れんこんの素揚げの歯ごたえもたませんよ！

#### ◆ このレシピのいいところ

パプリカがない場合は、カラーピーマンで代用できます。

## ◆ 副菜 小松菜の煮浸し

材料（2人分）	
・小松菜（5束）	100 g
・にんじん（1/10本）	20 g
・しらす干し	20 g
・油揚げ（角1/2）	10 g
・三温糖（小さじ1弱）	2 g
・濃口しょうゆ （小さじ1弱）	4 g
・だし汁（かつお） （大さじ2）	30 g

### <作り方>

- ①小松菜は茎の方と葉の方の2つに分けて、茎の方からサッと茹で、水にさらし、3 cm程度に切り、水分を絞る。
- ②にんじんは千切りにして固めに茹で、水分を絞る。
- ③油揚げは小口切りにする。
- ④鍋に★を入れ、軽く沸かし、①②③を加えて煮る。
- ⑤④の味が馴染んだら、しらす干しを加え軽く煮る。

### ◆ 調理のワンポイント

野菜の下茹でと味付けの時間を短くして、噛みごたえアップ！

### ◆ このレシピのいいところ

油揚げとしらす干しを加え、たんぱく質をアップ！

## ◆ 副菜 きゅうりとコリンキーのピクルス

材料（2人分）	
・きゅうり（1/2本）	80 g
・コリンキー （小玉1/8個）	40 g
・かに風味かまぼこ （4~5 cm 1本）	20 g
・食塩	0.6 g
・穀物酢（小さじ1強）	6 g
・柚子酢（小さじ1弱）	4 g
・三温糖（小さじ1強）	4 g
・ごま油（小さじ1/2）	2 g

### <作り方>

- ①きゅうりは縦半分の斜めスライスし、0.8gの塩をまぶし、5分程度置いて水洗いして絞る。
- ②コリンキーも種をとり、大きさをそろえてスライスして、0.8gの塩をまぶし、同じく5分程度置き、水洗いして絞る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせ、①②を加え混ぜ合わせ、味を馴染ませる。
- ④器に③を盛り付け、かに風味かまぼこを上のにせる。

### ◆ 調理のワンポイント

かに風味かまぼこは彩りに最後に盛り付ける。

きゅうりとコリンキーは厚めにスライスして噛みごたえアップ！

### ◆ このレシピのいいところ

コリンキーが入手できない場合は、大根・長いも・にんじんで代用できます。





## <主菜が鶏肉のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	634kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	20.0g
炭水化物	79.3g
食塩相当量	2.3g



## ふんわりささみとしゃっきり野菜の和御膳

### ◆ 主食 ご飯

材料（2人分）

・精白米	140 g
・水	170 g

<作り方>

- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れる。
- ②30分ほど浸水させ、炊く。
- ③炊き上がったら、盛りつける。

### ◆ 主菜 ささみときゅうりの胡麻風味和え

材料（2人分）

・鶏ささみ（約3本分）	160 g
・塩麴（下味用） （大さじ2）	36 g
・きゅうり（1本）	100 g
・アボガド（1/2個）	40 g
・赤ピーマン（1/2個）	20 g
・すりごま（大さじ2）	20 g
・酢（大さじ2）	30ml
★ 砂糖（大さじ1）	9 g
・白だし（大さじ2/3）	12ml
・ごま油（大さじ1/2）	7 g

<作り方>

- ①ささみは筋と皮をとり、塩麴をまぶしつけ冷蔵庫に30分おく。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰させ塩麴がついたささみを入れて蓋をし、火をとめ20分放置する。冷めたら手で大きめにさいておく。
- ③きゅうりは細長い乱切りにする。アボガドは皮と種を取り5ミリ幅のスライス切りにする。赤ピーマンは綿と種を取り、千切りにする。
- ④★を合わせておく。
- ⑤ボールにささみときゅうり、アボガド、赤ピーマンを彩りよく入れ、★で調味し、盛りつける。

#### ◆ 調理のワンポイント

きゅうりは歯ごたえが残る大きさにカットしましょう。  
塩麴を使用し茹でることで、ささみのパサパサ感がなくなります。

#### ◆ このレシピのいいところ

★は胡麻風味ドレッシングを使用しても美味しく食べることができます。

## ◆ 副菜 かみかみきんぴら

材料 (2人分)	
・こんにゃく (突き)	75 g
・さつまいも (1/8 個)	25 g
・にんじん (1/8 本)	25 g
・ごぼう (1/4 本)	40 g
・油 (大さじ 1)	14 g
だし汁	50ml
(かつお・昆布だし)	
・料理酒 (大さじ 1/2)	7.5ml
・濃口しょうゆ (大さじ 2/3)	12ml
・砂糖 (大さじ 1/2)	4.5 g

★

### <作り方>

- ①ごぼう、さつまいも、にんじんは厚めのせん切りにする。さつまいもは水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①と②を炒め★で調味し、煮汁がなくなるまで2分程度炒め煮する。

### ◆ 調理のワンポイント

にんじんはレンジで柔らかくしておくとう火が通りやすい。

### ◆ このレシピのいいところ

食物繊維をたっぷり摂ることができます。

## ◆ 副菜 甘唐辛子ともやしのサツと煮

材料 (2人分)	
・甘唐辛子 (2 本)	50 g
・もやし (1/2 袋)	100 g
・かちりじゃこ	10 g
・生妻	3 g
だし汁	150ml
(かつお・昆布だし)	
・濃口しょうゆ (小さじ 1)	6ml
・みりん(小さじ 1/2)	3ml

★

### <作り方>

- ①甘唐辛子はヘタを除き、そのまま斜めの乱切りにする。(種は除かない) 生妻は千切り、もやしはさっと洗ってザルにあげておく。
- ②鍋に★としらす干し、生妻を入れて煮立て、甘唐辛子ともやしを入れて時々混ぜながら中火で2～3分煮る。火を止めて器に盛る。

### ◆ 調理のワンポイント

甘唐辛子は種を除かず、そのままカットする。

歯ごたえを残すようにサツと煮たら、すぐ器に盛り付ける。そのまま鍋に置くと、歯ごたえが半減します。

### ◆ このレシピのいいところ

甘唐辛子がない時はピーマンで代用できます。

甘唐辛子は種を除かず、まるごと食べることができます。





## <主菜が魚のレシピ（1）>



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	548kcal
たんぱく質	22.7g
脂 質	19.7g
炭水化物	65.5g
食塩相当量	1.7g

## しいらのみそマヨ ～わんぱく！緑の野菜たち～

### ◆ 主食 ご飯

材料（2人分）	
・精白米	150 g
・水	190 g
・ごま（炒り）	1 g

<作り方>

- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れます。
- ②30分ほど浸水させ、炊きます。
- ③炊きあがったら盛り付け、ごまをふりまします。

#### ◆ 調理のワンポイント

愛情をこめて炊いてください。

#### ◆ このレシピのいいところ

高知県産のお米が良いと思います☆

### ◆ 主菜 しいらのみそマヨネーズかけ

材料（2人分）	
・しいらの切り身（2切）	180 g
・塩・こしょう	各少々
・薄力粉（大さじ1）	9 g
・バター（大さじ2）	24 g
・マヨネーズ（大さじ1）	12 g
・味噌（小さじ1）	6 g
・小ねぎ	2 g
添え物	
・かぼちゃ（1/24個）	50 g
・じゃがいも（中1/3個）	30 g
・塩	0.1 g

<作り方>

- ①小ねぎは輪切りにする。マヨネーズ、味噌、ねぎを混ぜておく。
- ②切り身の両面に塩・こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶす。熱したフライパンにバターを溶かし、切り身を並べ入れ、中火で焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、片面に焼き色が付いたら、バターを上からかけながらふっくらとするように焼き上げる。
- ④一度しいらを取り出し、フライパンに余ったバターをソースに混ぜ、とろみをつける。
- ⑤出来上がった皿に盛り、ソースをかける。

<添え物>

- ① かぼちゃとじゃがいもを2mm幅にスライスする。
- ② かぼちゃとじゃがいもを鍋で茹でる。火が通ったら取り出し水気をよくとっておく。
- ③フライパンで焼き目をつけ、塩を振る。

#### ◆ 調理のワンポイント

マヨネーズは全卵・卵黄お好みで。味噌の種類を変えると楽しめます。しいらが入手できない場合は、鮭、鱈など白身魚に使えます。ソースにバターを加えることでコクをプラス！！

#### ◆ このレシピのいいところ

高知でハワイの名物（マヒマヒ；しいら）が食べられます。魚は固すぎず、みそマヨネーズとの組み合わせで噛みやすく、噛むほどに味わいがあります。



## ◆ 副菜 ピーマンとじゃこのきんぴら

材料（2人分）	
・青ピーマン（1個）	35g
・赤ピーマン（1個）	35g
・しらす干し	10g
・砂糖（小さじ1/2）	1.5g
・うす口しょうゆ （小さじ1）	6g
・料理酒（大きじ1/2）	7.5g
・ごま油（大きじ1/2）	6g
・白ごま（炒り） （小さじ1/2）	5g

<作り方>

- ①ピーマンは縦に千切りにしておく。
- ②フライパンに油をひき、ピーマン、しらす干しを中火で炒める。
- ③酒、砂糖、しょうゆを加え、なじむまで炒める。
- ④ごまを上にかき、盛り付ける。

### ◆ 調理のワンポイント

うす口しょうゆは気持ち少しでよいです！

ピーマンは少し固めに仕上げ、じゃこと一緒にポリポリ噛んでください。

### ◆ このレシピのいいところ

定番のおかずですが、ご飯にとっても合います。

## ◆ 副菜 オクラとみょうがの和え物

材料（2人分）	
・オクラ（6本）	60g
・みょうが（1個）	14g
・生妻のすりおろし	3g
・水（小さじ1/2）	2.5g
・かつおだし （小さじ1/2）	1g
・めんつゆ（2倍）	15ml
・水	60ml
・七味	少々

<作り方>

- ①オクラはさっとゆでて、水気を切って乱切りにする。
- ②みょうがは千切りにする。
- ③ボウルに調味料を入れて混ぜて、オクラとみょうがを加えて混ぜる。

### ◆ 調理のワンポイント

全部の食材を合わせて混ぜるので簡単☆

### ◆ このレシピのいいところ

オクラもみょうがも高知県の代表的な夏野菜！オクラを噛んで味わってください！

## ◆オプション ピーマンの塩昆布和え

### 材料（2人分）

・ピーマン（2個）	70 g
・生姜	1 g
・塩昆布（大さじ1）	5 g
・ごま（炒り）	適量
・ごま油（大さじ1）	12 g
・鶏がらスープの素 （小さじ1）	2.5 g

### <作り方>

- ①ピーマンを千切りにして、茹で水気を切る。
- ②全てを混ぜて完成。

### ◆調理のワンポイント

鶏がらスープの素の代わりにかつお節も合います。

ピーマンは少し硬さを残してゆでてもらうと、シャキシャキ感がありさわやかです。

### ◆このレシピのいいところ

定番のおかずですが、ごはんにとっても合います。



栄養成分 1食分	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	3.9g
炭水化物	0.5 g
カルシウム	18mg
食塩相当量	0.5 g

<主菜が魚のレシピ（2）>



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	604kcal
たんぱく質	22.6g
脂 質	18.3g
炭水化物	80.3g
食塩相当量	2.5g



## 食べるエクササイズ お魚甘辛炒め定食

### ◆ 主食 ご飯

材料 (2人分)	
・精白米 (1合)	140 g
・水	160cc

<作り方>

- ①精白米を研ぐ。
- ②①を炊飯器に入れ、1合分の目盛りまで水を入れる。
- ③30分～1時間つけ置きし、炊飯する。

#### ◆ 調理のワンポイント

少量炊飯の場合は蒸発分の水多めにしましょう。

#### ◆ このレシピのいいところ

好みの硬さで炊飯しましょう。

### ◆ 主菜 ないらげと野菜の甘辛炒め

★ 1	材料 (2人分)	
	・ないらげ (2切れ)	140 g
	・にんにく (1かけ)	2 g
	・三温糖 (小さじ1)	2.5 g
	・濃口しょうゆ (小さじ1)	4 cc
	・かたくり粉	10 g
	・油	14 cc
	・ヤーコン (1/5個)	60 g
	・にんじん (2cm)	20 g
	・きくらげ (乾燥) (2カケ)	2 g
★ 2	・さやいんげん (2本)	10 g
	・中華だし (一つまみ)	0.6 g
	・三温糖 (小さじ1弱)	3.6 g
	・濃口しょうゆ (小さじ1)	4 cc
	・みりん (小さじ1/3)	2 cc
	・料理酒 (小さじ1弱)	4 cc
	・豆板醤 (少々)	1 g
	・油 (炒め用) (小さじ1強)	6 g

<作り方>

- ①ないらげは3cm角切りにする。  
★1のにんにくをおろし漬け込む。
- ②ヤーコンは乱切にし、さっと酢水にさらす。にんじんは乱切り、さやいんげんは3cm長さに切る。きくらげはぬるま湯で戻し3cm角に切る。
- ③①のないらげにかたくり粉をまぶし、油を温め(170℃)揚げる。
- ④フライパンに油をしき、ヤーコン、にんじん、きくらげを炒め、さやいんげん、★2の調味液を入れ③のないらげを入れ、合わせる。

#### ◆ 調理のワンポイント

ないらげは火を通すとパサつきがでますが、調味液に漬け込み、片栗粉をまぶすことでパサつきなく食べることができます。

#### ◆ このレシピのいいところ

ゴロゴロ食材で、カリカリ・コリコリ、色々食感で飽きずに噛む回数がアップできます。

ヤーコンはれんこん、たけのこ、きゅうり等の噛みごたえのある食材を代用できます。

## ◆ 副菜 茎わかめと大豆のおろし煮

材料（2人分）

・茎わかめ	20 g
・えのきたけ（1/5本）	20 g
・生しいたけ（小1ヶ）	20 g
・ゆで大豆（大きじ3）	40 g
・大根（3cm位）	60 g
・だし汁（かつお）	40 cc
・三温糖（小さじ1強）	5 g
・みりん（小さじ1/3）	2 g
・料理酒（小さじ1/3）	2 g
・うす口しょうゆ （小さじ1/2）	3 g

<作り方>

- ①茎わかめ、きのこ類は3cm長さに切る。大根はおろす。
- ②かつおだし、調味液で茎わかめ、大豆、きのこ類の順に煮、味がしみたら、大根おろしを入れ、煮る。

### ◆ 調理のワンポイント

茎わかめは塩漬けの場合はしっかり塩抜きします。

### ◆ このレシピのいいところ

さっと煮ると茎わかめのコリコリ食感と歯ごたえが残せ、大根おろしでまとまりがでます。

## ◆ 副菜 ビーフンとキャベツの和サラダ

材料（2人分）

・ビーフン	27 g
・キャベツ（1枚）	40 g
・ツナ（1/2缶）	20 g
・赤大根（1/25本）	20 g
・マヨネーズ （大きじ2/3）	10 g
・白味噌（小さじ1）	6 g
・三温糖（小さじ2/3）	2 g
・濃口しょうゆ （小さじ2/3）	2 g
・すりごま（少々）	1 g

<作り方>

- ①ビーフンの場合は歯応えを残して茹でる。
- ②キャベツは3cm短冊切りにしきつと茹でる（生食の場合は塩もみ）
- ③赤大根はいちょう切りにする。
- ④★を混ぜ、食材を和える。

### ◆ 調理のワンポイント

ビーフンの場合は固ゆでで、食感が残せます。

キャベツはさつと茹でるか、生食で噛みごたえがアップします。

### ◆ このレシピのいいところ

赤大根はにんじん、ラディッシュなど季節の野菜に代えても彩りが良いです。





## <主菜が卵のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	659kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	29.2g
炭水化物	67.9g
食塩相当量	2.2g

## しゃきしゃき野菜たっぷりお好み焼き風オムレツ御膳

### ◆ 主食 ご飯

材料（2人分）	
・精白米	120 g
・水	145 g

<作り方>

- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れる。
- ②30分ほど浸水させ、炊く。
- ③炊き上がったたら、盛り付ける。

### ◆ 主菜 ツナとざっくり野菜のオムレツ

材料（2人分）	
・卵（Mサイズ3個）	150 g
・ツナ(まぐろ水煮缶詰) （3/5缶）	40 g
・キャベツ(2枚分)	160 g
・ほうれんそう(2把分)	50 g
・油(大さじ1)	14 g
・塩（適量）	1 g
・こしょう（適量）	0.3 g
<付け合わせ>	
・レタス（2枚）	60 g
・プチトマト（4個）	100 g

<作り方>

- ①キャベツは1枚を1/3にカットし、5 mm幅のせん切りに切る。ほうれんそうは茹でて水にさらし、絞って4 cm長さに切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ、キャベツ、ほうれんそうを入れて混ぜる。
- ③小フライパンに油の1/2を入れて熱し、②の液を流し入れて菜箸で混ぜながら1～2分焼く。弱火にして蓋をし、2分くらい蒸し焼きにする。裏返して再び蓋をして2～3分焼く。
- ④皿に移し、食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスとプチトマトを添える。

### ◆ 調理のワンポイント

ほうれんそうとキャベツの長さを合わせて切りましょう。

キャベツの固さが気になる時は、レンジでさっと加熱し、柔らかくしても良いです。

キャベツのせん切り幅を大きくすることで、噛みごたえを残しています。卵が焦げやすいので、弱火にして蓋をし、蒸し焼きにすると中まで火が通ります。

### ◆ このレシピのいいところ

ほうれんそうがない時は、こまつなやチンゲンサイでもOK。



## ◆ 副菜 ころころポテトサラダ

材料（2人分）	
・じゃがいも（中1個）	140 g
・きゅうり（1/2本）	50 g
・にんじん（1/4本）	40 g
・角切りベーコン	30 g
・マヨネーズ(大さじ1)	14 g
・マスタード（粒入り） （小さじ1/2）	3 g
・オリーブ油(大さじ1/2)	7 g
・濃口しょうゆ(小さじ1/2)	3ml
・酢(小さじ1)	5ml

### <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらす。鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて強火にかける。じゃがいもに竹串を刺してすーっと通るくらいになればザルに上げて水けをきる。
- ②にんじんは1cm角に切り、ゆがいておく。
- ③きゅうりは1cm角に切り、ベーコンも同様に切りレンジ600wで20秒かけ温めておく。ボウルに★の材料を入れて混ぜておき、じゃがいも、①と②と③を混ぜ、塩こしょうで味を調える。

### ◆ 調理のワンポイント

材料はさいころ状にカットし、噛みごたえを残しましょう。

### ◆ このレシピのいいところ

形を統一することで見た目もきれいで、噛みごたえもプラスされます。

## ◆ 副菜 いかとみょうがの甘酢風

材料（2人分）	
・いか	40 g
・みょうが（4個）	80 g
・青じそ（1枚）	1 g
・酢（大さじ1）	15ml
・はちみつ（小さじ1/2）	3.5 g
・濃口しょうゆ(小さじ1)	6ml

### <作り方>

- ①いかは2cm幅の4cm長さに切る。沸騰した湯に塩少々（分量外）を入れてゆがき、ザルに上げておく。
- ②みょうがは縦半分に切りさらに縦半分に切って、耐熱皿に入れ、レンジ600wで40秒かけておく。（汁気を除く）
- ③青じそはせん切りし、水にさらす。
- ④★を合わせ、①と②を入れて和える。
- ⑤冷めたら千切りにした青じそを散らす。

### ◆ 調理のワンポイント

みょうがは大きめにカットして、歯ごたえを残しましょう。

みょうがはレンジで少し加熱することで彩りがよくなります。

### ◆ このレシピのいいところ

いかはいかそうめんや冷凍のもので代用できます。



## <主菜が大豆製品のレシピ>



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	595kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	22.4g
炭水化物	85.0g
食塩相当量	2.3g



## 豆腐と魚のさっぱりハンバーグ ～美しき納涼野菜たち～

### ◆ 主食 ご飯

材料（2人分）	
・精白米	150 g
・水	190 g
・ごま	1 g

<作り方>

- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れる。
- ②30分ほど浸水させ、炊く。
- ③炊きあがったら盛り付け、ごまをふる。

#### ◆ 調理のワンポイント

愛情をこめて炊いてください。

#### ◆ このレシピのいいところ

高知県産のお米が良いと思います☆

### ◆ 主菜 しいらと豆腐のハンバーグ

材料（2人分）	
・しいら（小1切）	60 g
・絹ごし豆腐	35 g
・にんじん（中輪切り 2 cm幅）	18 g
・玉ねぎ（中 1/6 個）	30 g
・卵（大 1/3 個）	18 g
・パン粉（大きじ 2）	7 g
・塩コショウ	少々
・味噌（小さじ 1/3）	2 g
・すりおろし生妻	2 g
・小麦粉（小さじ 1・1/2）	4.5 g
・油 炒め用（小さじ 2弱）	8 g
・濃口しょうゆ（小さじ 1）	6 g
・みりん（小さじ 1）	6 g
・料理酒（小さじ 1）	5 g
・砂糖（小さじ 1/2）	1.5 g

<作り方>

- ①しいらは包丁でたたく。
- ②豆腐は水切をし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③★以外の材料を混ぜて、水分が多ければパン粉をたす。タネの表面に小麦粉をまぶす。
- ④形を整えて熱したフライパンに油をひいて焼く。最初は強火で両面を焼き焦げ目をつけて弱火で蓋をして5分。
- ⑤焼けたら★の調味料をフライパンに入れて詰めて照り焼き風にする。（もしくはポン酢しょうゆや青じそを添えてもよい。）

★

#### ◆ 調理のワンポイント

生妻の代わりに、青じそを入れてもさっぱりします。

長いものをすりおろして入れてもおいしいです。

しいらが入手できない場合は、鯖や鮭、鰯なども合います。

合いびき肉（同量 60g）と切干し大根の組み合わせもおいしいです。

#### ◆ このレシピのいいところ

肉が苦手な方も食べやすいです！

豆腐を加えることで魚肉がパサつかず、ふっくらと仕上がります。

魚肉のうまみが噛むほどにわかります。くせのない味です。

## ◆ 副菜 にらとにんじんのポン酢和え

材料（2人分）	
・にら（1/5束）	20g
・にんじん（中輪切り2cm幅）	20g
・ごま油（大さじ1/2）	6g
・ポン酢しょうゆ（大さじ1）	18g
・砂糖（小さじ1）	3g

<作り方>

- ①にんじんを千切りにする。にらはにんじんと同じくらいの長さに切りそろえる。
- ②にらとにんじんを茹でる。
- ③野菜に火が通ったら、ポン酢とごま油と砂糖を混ぜて加え、味をなじませる。

### ◆ このレシピのいいところ

全国生産量1位のにら、これを食べない手はありません！  
繊維のあるにらを噛むことで味わってほしいです。にんじんも食感を残してゆでると噛みごたえがアップします。

## ◆ 副菜 なすの煮びたし

材料（2人分）	
・なす（1/2本）	80g
・めんつゆ（2倍）	20ml
・水	60ml
・七味唐辛子	少々
・油（小さじ1）	4g

<作り方>

- ①なすに1mm幅で隠し包丁を入れる。
- ②一口大に切り分け、油を引いたフライパンに入れ両面にしっかりと火を入れる。
- ③調味料にしばらく漬けておく。盛り付けてから、七味をかける。

### ◆ 調理のワンポイント

なすの色は油をしっかりとなじませるときれいです。  
皮目から火を入れることで色鮮やかな仕上がりになります。

### ◆ このレシピのいいところ

なすもいろいろ種類が出ています。試してください。  
なすは噛むとじゅわっと味が広がります。

## ◆ 副菜 ゴーヤのツナマヨサラダ

材料（2人分）

・ゴーヤ(中 1/5 本)	30 g
・玉ねぎ (中 1/3 個)	50 g
・ツナ (まぐろ油漬) (1/3 缶)	25 g
・マヨネーズ (大きじ 1)	12 g
・レモン果汁 (小さじ 1/2)	2.5 g
・塩 (塩もみ用)	

<作り方>

- ①ゴーヤを半分に切り、綿を取り出す。  
薄切りにして塩もみして水気をとる。
- ②玉ねぎも同様に繊維を切るように薄切りにする。
- ③ゴーヤと玉ねぎを沸騰したお湯に入れてさっとゆでる。
- ④ボウルにゴーヤと玉ねぎを入れ、油を切ったツナを加える。
- ⑤マヨネーズとレモン果汁を加え、和える。

### ◆ 調理のワンポイント

ゴーヤの苦み（白い部分）をしっかり取りましょう。  
ツナは油漬けでまろやかさが出ます。

### ◆ このレシピのいいところ

ゴーヤの元気をおいしくいただきましょう。  
ゴーヤも最近食卓に上ることが増えました。苦みとうまみの組み合わせなので、ゴーヤもコリコリと噛んでほしいです。



## <主食+主菜のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	564kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	14.4g
炭水化物	78.9g
食塩相当量	1.6g

## よく噛んで元気に！夏野菜散らし寿司定食

### ◆ 主食 + 主菜 りゅうきゅう簡単ちらし（五目）

材料（2人分）

・ ご飯(茶碗2杯)	300 g
・ りゅうきゅう (1/3本)	100 g
・ 食塩 (塩もみ用) (一つまみ)	0.2 g
・ みょうが (1本)	14 g
・ 青しそ (2枚)	0.6 g
・ かちりじゃこ (大きじ3)	
・ 米酢 (大きじ2)	25 cc
・ 柚子酢 (大きじ1)	16 cc
・ 砂糖 (大きじ1)	10 g
・ ごま (炒り) (小さじ1)	2 g

<作り方>

- ① りゅうきゅうは2 cm角に切り、塩もみし、絞る。みょうが、しそは刻む。
- ② ★を合わせ、寿司酢を作り、かちり、みょうがを漬け、りゅうきゅうを合わせる。
- ③ ご飯が炊けたら、②を混ぜ、しそ、炒りごまを合わせる。

★

#### ◆ 調理のワンポイント

合わせ酢にかちりじゃこを入れることでじゃこの旨味と塩味がでます。

#### ◆ このレシピのいいところ

りゅうきゅうはサイコロに、じゃこは乾燥したのものを使うことで噛みごたえがアップします。

### ◆ 副菜 花にら（にら）と切干し大根のエビナッツ炒め

材料（2人分）

・ 切干し大根 (二つまみ)	10 g
・ 油 (大きじ1杯)	10 g
・ くるみ (落花生) (6個)	20 g
・ 芝えび (5尾)	40 g
・ 花にら (にら) (20本)	40 g
・ ウスターソース (小さじ1)	3 g
・ うす口しょうゆ (少々)	2 g
・ 三温糖 (少々)	0.6 g
・ 顆粒和風だし (少々)	0.2 g

<作り方>

- ① 切干し大根は水で戻す。
- ② くるみはざく切りにし、花にらは5 cm長に切る。
- ③ フライパンに油を敷き、くるみ、えび、切干し大根、花にらの順に炒め、★の調味料で味付けする。

★

#### ◆ 調理のワンポイント

切干し大根は炒めることで歯ごたえが残せます。

#### ◆ このレシピのいいところ

くるみの風味やザクザク食感がアクセントになります。

## ◆ 副菜 夏野菜と生節の生姜和え

### 材料（2人分）

・青パパイヤ（1/7個）	50g
・コリンキー（1/10ケ）	50g
・モロヘイヤ（1本）	10g
・生節（1/7本）	50g
・生姜（一カケ）	6g
・三温糖（小さじ1/2）	1.5g
・うす口しょうゆ（小さじ1）	4g
・すりごま（小さじ1）	3g

### <作り方>

- ①青パパイヤは皮を剥ぎ、種を取り、スライス（千切り）にし、水にさらす。
- ②コリンキーは半分に切り、種を取り、スライスする。
- ③①と②を軽く塩をして置き、しんなりしたら絞る。
- ④モロヘイヤは湯がいて2cm程度に切り生姜は皮を剥ぎ、千切りにする。
- ⑤生節は2～3cm程度にほぐす。
- ⑥調味料とすりごまで材料を和える。

### ◆ 調理のワンポイント

塩もみをすることで、かさが減り食べやすく、歯ごたえも良くなります。生姜は食欲が出るアクセントになり、モロヘイヤ（オクラ）でバラバラの食材をまとめてくれます。

### ◆ このレシピのいいところ

青パパイヤ、コリンキーはキリリとした食感で歯ごたえがアップします。生節は噛みごたえがありますが、ほぐすことでパサつきを軽減します。手に入りにくい場合は青パパイヤはきゅうり、コリンキーはにんじん、モロヘイヤはオクラなどに代用できます。



