

高齢者向けお弁当レシピ

高齢になると食欲が落ちてきて食べる量が減ってくる人が多くなります。また、柔らかいものを好みがちになりますが、噛みごたえのあるものなど、いろいろな食材を食べることが元気に過ごすことにつながります。蓮根やごぼう等の硬い根菜を食べやすくするために、小さく切る事も一つの方法ですが、圧力釜を利用したり、隠し包丁を入れたりすることで食材が大きいままでも柔らかくなり比較的食べやすくなります。この方法は見た目でも料理を楽しむことができます。



献立名

芋ご飯
鶏肉とひじきの照り焼きハンバーグ
野菜の煮合せ
えびと冬瓜のあんかけ
白菜とコーンの中華炒め
りんごのコンポート

主食1.5つ(SV)

副菜2.5つ(SV)

主菜1つ(SV)

牛乳・乳製品 果物0.5つ(SV)

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
501kcal	19.1g	8.1g	132mg	6.2g	2.4g

鶏肉とひじきの照り焼きハンバーグ

<材料> 2人分

鶏ひき肉	40g	A	砂糖	小さじ1
豚ひき肉	40g		みりん	小さじ½
チンゲン菜	40g		しょうゆ	小さじ1強
ひじき(乾)	5g			
卵	20g			
塩・こしょう	少々			
油	適量			
サニーレタス	1枚			

<作り方>

- ひじきは水につけて戻したら水気をきる。チンゲン菜は細かく切る。
- ボールに鶏ひき肉と豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでよくこねる。塩・こしょうを入れてよく混ぜ、さらに卵、①を加えてよく混ぜる。
- フライパンに油をひいて、②を焼く。
- Aをよく混ぜてから、③に入れ、ハンバーグにたれを良くからめる。
- 器にサニーレタスを敷き、④を盛り付ける。

えびと冬瓜のあんかけ

<材料> 2人分

冬瓜	50g	A	生姜汁	4g
えび	20g		しょうゆ	小さじ1
枝豆	12g		みりん	小さじ½
だし	40cc			
片栗粉	小さじ2			
水	適量			

<作り方>

- 冬瓜は角切りにして、わたと皮を取る。えびはさっと茹でる。
- 鍋に冬瓜を入れて煮る。冬瓜が半透明になったら、取り出す。
- Aを②に入れて煮たったら、下茹でしたえびと枝豆を入れて煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 冬瓜を③にもどし、からめる。

白菜とコーンの中華炒め

<材料> 2人分

白菜	80g	ごま油	小さじ½
玉葱	20g	中華コンソメ	0.4g
きくらげ(乾)	2g	しょうゆ	小さじ1
コーン缶	20g	塩・こしょう	少々
赤ピーマン	20g		

<作り方>

- 白菜、玉葱は一口大に切り、赤ピーマンは縦半分切って千切りにする。きくらげは戻して食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油をひいて、香りが出たら①とコーン缶を炒める。
- 中華コンソメとしょうゆを入れて、味をみて、塩・こしょうを入れる。