

# 在宅向け 簡単レシピ

## 主菜シリーズ

(たんぱく源のお料理を毎食1品揃えましょう)



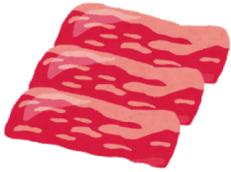
毎日食べている食事、身体的変化を伴う加齢とともに食事づくりが負担になることがあります。調理に時間をかけられない方や、調理に不慣れな方でも短時間でたんぱく質やエネルギーがしっかり摂れるように工夫したレシピです。

主菜を毎食1品入れることで筋肉量の減少や転倒の危険性を招く低栄養を予防することができます。

ぜひ、食事作りにチャレンジしてみてください。

## 目次

### 肉料理



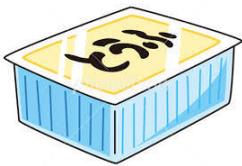
- ・豚とキャベツの旨煮・・・・・・・・・・ 1
- ・鶏と白菜のクリーム煮・・・・・・・・・・ 2
- ・牛肉と大根のピリ辛煮・・・・・・・・・・ 3
- ・包丁いらずのあっさり鍋・・・・・・・・・・ 4
- ・豚ばらとなすのおかか炒め・・・・・・・・・・ 5

### 魚料理



- ・塩さばのカレー焼き・・・・・・・・・・ 6
- ・いわしの梅煮・・・・・・・・・・ 7
- ・魚のすり身汁・・・・・・・・・・ 8
- ・鮭のホイル焼き・・・・・・・・・・ 9

### 豆腐料理



- ・豆腐とかにかまのトロミ煮・・・・・・・・・・ 10
- ・炒り豆腐・・・・・・・・・・ 11
- ・厚揚げと青菜の煮びたし・・・・・・・・・・ 12

### 卵料理



- ・かにかま入り卵のあんかけ・・・・・・・・・・ 13
- ・卵とじ・・・・・・・・・・ 14
- ・トマト炒り卵・・・・・・・・・・ 15
- ・茶碗蒸し・・・・・・・・・・ 16

# 豚とキャベツ旨煮



## 材料（2人分）

- 豚肩ロース肉・・・120g
- キャベツ・・・250g
- 玉葱・・・100g
- ブロッコリー・・・50g
- ★だし・・・300cc
- ★薄口しょうゆ・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・小さじ1、少々
- 片栗粉・・・10g
- ごま油・・・小さじ2

## 作り方

- ①キャベツは4～5等分のくし形にし、芯は切り落とし、玉葱は8等分くし切り、ブロッコリーは小房に切る。  
豚肩ロースは一口大に切り、塩こしょうを振り、片栗粉をつける。
- ②鍋にごま油をしき、豚肉を両面こんがり焼いて取り出しておく。
- ③②の鍋に玉葱、キャベツ、豚肉、ブロッコリーの順に重ね、★を加える。
- ④蓋をして、中火で10分煮る。
- ⑤器に盛り、黒コショウを少々ふる。

栄養価	1人分
エネルギー	239kcal
たんぱく質	14g
脂質	4.2g
食物繊維	17.1g
塩分	2g

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

シンプルな材料で、10分煮るだけで、野菜と豚肉の旨味がでる不思議な料理。  
キャベツの甘味が引き立ちます。フライパン1つで簡単！

# 鶏と白菜クリーム煮



## 材料（2人分）

白菜 . . . . . 300g  
 鶏モモ肉 . . . . . 200g  
 玉葱 . . . . . 60g  
 生クリーム . . . . . 80cc  
 塩・こしょう . . . . . 2g・少々  
 バター . . . . . 小さじ2

## 作り方

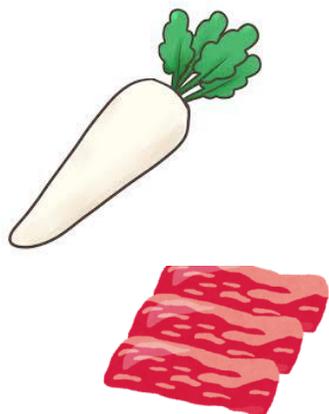
- ①白菜は4cm幅に切る。玉葱は縦に薄切りにする。鶏肉は一口大に切って塩小匙1/3こしょう適量を刷り込んでおく。
- ②フライパンに白菜をしき、玉葱を広げて鶏肉をのせる。バター小匙2、水1/3Cを加え、蓋をして強めの中火にかける。沸騰したら弱めの中火にし、10~15分蒸し煮にする。
- ③蓋をはずして強めの中火にして水分をとばす。生クリームを加え、トロリとなるまでさらに2分煮詰め、塩、コショウで味を整える。出来上がりに黒コショウをかける

栄養価	1人分
エネルギー	351kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	25.3g
食物繊維	4.2g
塩分	1.3g

## ★ワンポイントアドバイス☆

材料をフライパンにいれたらそのままほったらかしで、煮こまず、短時間でコクのある絶品料理ができます。歯にも優しい柔らかさです。

# 牛肉と大根のピリ辛煮



## 材料（2人分）

- 大根 . . . . . 300g
- 牛こま切れ . . . . . 120g
- しょうゆ . . . . . 大さじ2
- 砂糖・みりん . . . . . 各大さじ1
- 片栗粉 . . . . . 小さじ2
- 赤唐辛子 . . . . . 1本
- ごま油 . . . . . 小さじ1

## 作り方

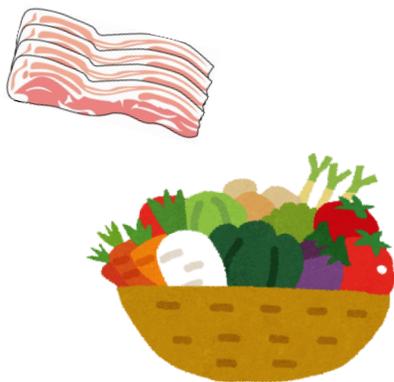
- ①大根はピーラーで細長い薄切りにする  
調味料は混ぜ合わせておく
- ②フライパンにごま油小匙1を入れて炒め、  
肉の色が変わったら大根を入れ、さらに炒める。
- ③大根がしんなりしたら、調味料をよくかき混ぜる。弱火にして20~30秒煮て、たれをからめながら仕上げる。  
大根の食感が残るくらいに火を通す。

栄養価	1人分
エネルギー	251kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	12.2g
食物繊維	2.0g
塩分	2.7g

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

ひらひらの大根が牛肉の旨味を吸って美味しい料理です。常備菜の大根を変った形に切ることで目先が変わり、何より時短のレシピです

# 包丁いらすのあっさり鍋



## 材料（2人分）

大根 . . . . . 160g  
 人参 . . . . . 60g  
 水菜 . . . . . 60g  
 舞茸 . . . . . 60g  
 豚バラしゃぶしゃぶ用 ・140g  
 あらびきこしょう . . . 0.4g  
 【昆布しょうが汁】  
 昆布・水・酒 10g,500ml,25g  
 生姜・しょうゆ・塩8g,10g,3g

## 作り方

- ①昆布はペーパーでふき、15cmの長さに切り、さらに細長くキッチンバサミで切る
- ②鍋に①と昆布以外の汁の材料を入れ、火にかける
- ③大根、人参はピーラーでスライスする。水菜は15cmの長さにカットする舞茸はほぐす
- ④②が煮立ったら豚肉を入れ、火が通ったら③の野菜を入れて煮る。お好みで黒コショウをふる

栄養価	1人分
エネルギー	253kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	13.8g
食物繊維	5.1g
塩分	2.2g

## ★ワンポイントアドバイス☆

だしをとった昆布もしっかり食べ、旨味と栄養がたっぷりの鍋です。  
 包丁いらすで、ピーラーとキッチンバサミでお手軽に作れる鍋です。

# 豚バラとなすのおかか炒め



## 材料（2人分）

豚バラ薄切り・・・80g  
 なす・・・2本  
 小ねぎ(にら)・・・2～3本  
 ごま油・・・大さじ1 1/2  
 A（しょうゆ・・・大さじ1  
     みりん・・・大さじ1/2  
 削り節・・・小1パック

栄養価	1人分
エネルギー	254Kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	21.4g
食物繊維	1.7g
塩分	1.7g

## 作り方

- ①豚肉は2cm幅に切る。なすはヘタを取り、縦半分に切ってから斜め5cm幅に切り、水にさっとさらして水けを切る。小ねぎは小口切にする。
- ②フライパンにごま油を熱し、強火で豚肉を炒める。脂が出てきたら、なすを加えてしんなりするまで炒める。小ねぎも加えて炒める。
- ③Aを加えて炒め合わせ、削り節を加えて炒める。

※ 噛む力や飲み込む力が弱い方は、挽肉に代えたり、なすの皮をむいて、ねぎを減らすなど工夫してください。

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

・野菜と肉の炒めもので、体に必要なエネルギーとたんぱく質、ビタミンを効率よく摂り入れることができます。

# 塩さばのカレー焼き



## 材料（2人分）

塩さば(切り身)・・・2切（140g）  
 ・小麦粉・・・・・・大さじ1/2  
 ・カレー粉・・・・・・小さじ1弱  
 大根おろし・・・・・・100g  
 レモン・・・・・・2切れ・20g  
 サラダ油・・・・・・適量・大さじ1  
 (オリーブ油)

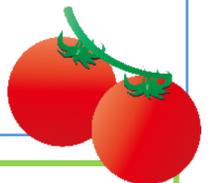
## 作り方

- ①塩さばに、カレー粉を合わせた小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を中火で熱し、粉をまぶした魚を並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③大根おろしとレモンを添える。

※付け合わせは

レタスやトマト、ゆで野菜など、好みの季節の野菜を添えてください。

栄養価	1人分
エネルギー	388Kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	20.5g
食物繊維	5.1g
塩分	1.9g



## ★ワンポイントアドバイス☆

- ・塩さばの代わりに、鮭や白身魚の切り身でも美味しくなります。
- ・牡蠣(かき)のむき身も同じように利用できます。

# いわしの梅煮



## 材料（2人分）

いわし・・・・・・・・4尾(400g)  
 梅干し・・・・・・・・2個  
 生姜・・・・・・・・1片(15g)  
 赤唐辛子・・・・・・・・1本  
 酒・・・・・・・・大さじ3  
 (45ml)  
 砂糖・・・・・・・・大さじ1(15g)  
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ3  
 (45ml)  
 水・・・・・・・・200ml

## 作り方

- ①いわしは、うろこが残っているようなら尾から頭に向けて包丁の刃で軽くこすってとる。頭を切り落として、刃先で内臓をかき出す。
- ②腹の中を良く洗い、赤黒い血合いを取り除いて水洗いをし、ペーパータオルなどでしっかりと水けを拭く。
- ③鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、煮立ったらいわしを入れる。  
(梅干し、生姜、唐辛子、調味料) スプーンで煮汁を全体にかける。
- ④アルミホイルをかぶせて落としふたにし、さらにふたをして中火で15分煮る。火を止めて、10分置いて味を含ませ、再び5分煮る。

栄養価	1人分
エネルギー	400Kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	18.4g
食物繊維	0.4g
塩分	5.2g

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

- ・青身魚の脂は、コレステロールを正常に保つ働きがあります。内臓や血合いをきれいに水洗いし、ペーパータオルでふき取るのが調理のコツです。

# 魚のすり身汁



## 材料（2人分）

白身魚のすり身・・・100g  
 生姜汁小さじ1・小麦粉大さじ1  
 白菜(小松菜)・・・100g  
 長ネギ・・・・・・・・10cm  
 出し汁(水・ほんだし)300ml  
 酒・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・小さじ2  
 胡椒・・・0.2g

## 作り方

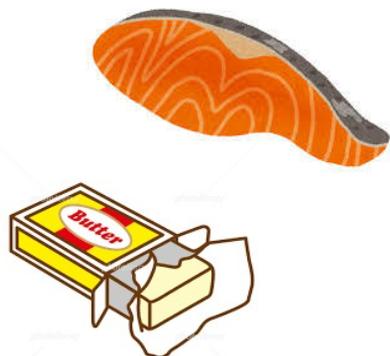
- ①白菜は洗ってざく切にする。  
ねぎは小口切りにする。
- ②すり身に生姜汁と小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③白菜は1～2cm幅にカットする。  
茎部分が厚ければ半分の薄さにそぐと食べやすくなる
- ④鍋に出し汁を沸かして、沸騰したらすり身をスプーンですくって加え、白菜を入れてしんなりするまで煮る。一口大に切った豆腐、ねぎ、酒、しょうゆを加えて煮る。  
※好みで胡椒を振り入れる。

栄養価	1人分
エネルギー	206Kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	9.1g
食物繊維	9.0g
塩分	1.8g

## ★ワンポイントアドバイス☆

- ・すり身汁にいれる材料は噛む力や飲み込む力に合わせて豆腐、麩、芋、大根、かぶ、人参など軟らかいものを選び、牛蒡や椎茸には注意しましょう。
- ・魚のすり身100gに生姜汁小さじ1、小麦粉大さじ1、みそ小さじ1/2、卵1/3個を混ぜてフライパンで焼いたり、季節の野菜と炊き合わせても良いでしょう。

# 鮭のホイル焼き



## 材料（2人分）

銀鮭・・・70g×2切れ  
玉葱・・・50g  
えのきだけ・・・30g  
ピーマン・・・1個（35g）  
バター・・・5g×2  
塩・こしょう・・・少々  
しょうゆ・・・小さじ1

## 作り方

- ①鮭に塩・こしょうをふる。
- ②アルミホイルに油をひき、鮭、玉葱、えのき、ピーマンをのせ、バターを上におく。
- ③アルミホイルを密閉し、フライパンに置く。
- ④フライパンに約1cmの水を入れ、ふたをして10～12分蒸し焼きにし、食べるときにしょうゆを少しかける。

栄養価	1人分
エネルギー	198kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	13.1g
食物繊維	1.3g
塩分	1.1g

## ★ワンポイントアドバイス☆

- ・使用する野菜は好みの野菜を使用しましょう。（カット野菜でも良いです）
- ・野菜をカットする時は、火の通りをよくするよう薄切りにしましょう。
- ・オーブンがなくてもフライパン1つでできます。

# 豆腐とかにかまのとろみ煮



## 材料（2人分）

絹ごし豆腐 ・ 一丁（300g）  
 かに風味かまぼこ・4本（60g）  
 チンゲン菜 ・ ・ ½束（150g）  
 長ねぎ ・ ・ ・ 1/3本（30g）  
 しょうがみじん・ ・ ・ 小さじ1  
 サラダ油 ・ ・ ・ 大さじ1  
**A**（水カップ1.5・酒大さじ1  
 ・塩小さじ2/3・こしょう少々）  
 水溶き片栗粉・ ・ ・（片栗粉大さじ1  
 ・水大さじ2）  
 ごま油 ・ ・ ・ ・ 小さじ1

## 作り方

- ①豆腐は軽く水を切る。かにかまぼこは粗くほぐす。チンゲン菜は長さを半分に切り、茎は6等分の放射状に切り、葉は半分に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ねぎとしょうがをさっと炒め、**A**を加える。かに風味かまぼこ、チンゲン菜の茎を加え、豆腐も加えて大きくくずす。豆腐が温まったらチンゲン菜を加える。
- ③水溶片栗粉でとろみをつけ、仕上げに、ごま油をふる。

### 栄養価

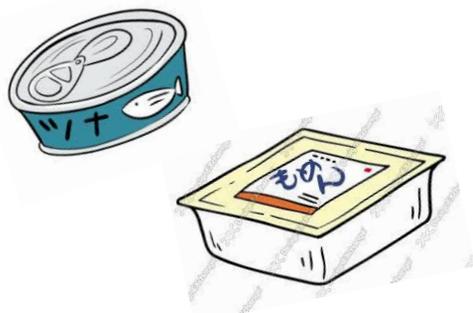
### 1人分

エネルギー	212kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	18.4g
食物繊維	1.4g
塩分	2.7g

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

豆腐をくずし過ぎると水分が出やすいので注意しましょう。  
かに風味かまぼこを減量すると減塩となります。

# いり豆腐



## 材料（2人分）

木綿豆腐 300g  
 油漬けツナ 1缶（70g）  
 人参50g・生椎茸3個  
 長ねぎ 15cm・卵1個

**A**（酒大さじ1・水100ml・  
 みりん大さじ3・しょうゆ大さじ1.5杯）

## 作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包んで5分ほどおく。
- ②人参は千切り、生椎茸は薄切りにする。長ねぎはたて半分に切って幅3cmに切る。
- ③フライパンにツナ缶を油ごと入れ、人参、椎茸を加え中火で人参がしんなりするまで炒めてから、豆腐を食べやすい大きさにくずしながら加え1分ほど炒める。**A**を加えて煮立ったら蓋をして、弱火で5分煮る。
- ④フライパンに卵を溶いて入れ、最後の長ねぎを加え中火にして、卵がかたまるまで混ぜながら炒め煮にする。

## 栄養価

## 1人分

エネルギー	330kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	9.0g
食物繊維	2.4g
塩分	1.6g

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

材料は、えのきたけ、しめじ、マイタケなどきのこ類やたけのこの水煮、鶏ひき肉なども使えます。

# 厚揚げと青菜の煮びたし



## 材料（2人分）

小松菜・・・・・・・・・・1袋（200g）  
厚揚げ・・・・・・・・・・1枚（200g）  
だし汁（水+だしの素）・・200ml  
みりん・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1

## 作り方

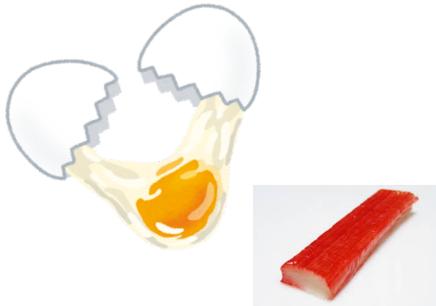
- ①小松菜は根元を少し切り落とし、水で不利洗いをして泥を良く洗い、長さ4cmに切る。  
厚揚げは6～8等分の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて中火で煮る。  
煮立ったらふたをして弱火で4～5分煮る。
- ③厚揚げを裏返して端に寄せ、小松菜の茎、葉の順に加える。  
まぜながら、小松菜がしんなりするまで煮る。

栄養価	1人分
エネルギー	205kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	11.5g
食物繊維	2.6g
塩分	1.0g

## ★ワンポイントアドバイス☆彡

・小松菜などの緑黄色野菜にはビタミンAやカルシウム、鉄が多く含まれており、健康におおいに役立つ食材です。冬菜、大根菜など緑の野菜を食べましょう。

# かにかま入り卵のあんかけ



## 材料（2人分）

- 卵・・・2こ
- 玉ねぎ・・・小1/2(60)g
- 人参・・・20g
- ピーマン・・・1ケ(20g)
- かにかま・・・4本
- 油・・・大さじ1
- さとう・・・小さじ2
- めんつゆ・・・小さじ2
- あん
  - 片栗粉・・・小さじ1
  - めんつゆ・・・小さじ1
  - さとう・・・小さじ1
  - 水・・・100cc

## 作り方

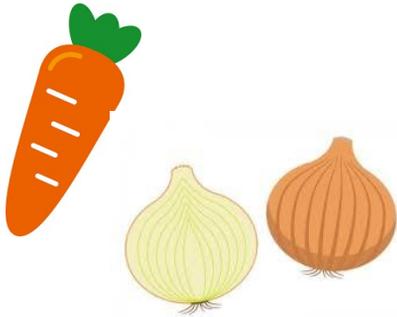
- ①玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにして炒める。
- ②かにかまを1cmくらいに切る。
- ③ボールに卵を割りほぐし、炒めた野菜とかにかま、調味料をいれる。
- ④③をフライパンで焼く
- ⑤あんの材料を鍋に入れ、とろみがついたら、たまごにかける。

栄養価	1人分
エネルギー	197kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	11.8g
食物繊維	1.0g
塩分	1.4g

## ★ワンポイントアドバイス☆

- ・卵を焼くとき、蓋をするとふんわり仕上がります。

# 卵とじ



## 材料（2人分）

卵・・・・・・・・・・2個  
 玉ねぎ・・・・・・・・70g（1/2個）  
 人参・・・・・・・・50g  
 ほうれん草・・・・40g  
 塩（茹でる用）・・適宜  
 水・・・・・・・・・・200cc  
 めんつゆ・・・・大さじ1  
 酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 さとう・・・・・・・・小さじ2

## 作り方

- ①塩を入れた湯でほうれん草を茹で、水にとって絞り3cmくらいに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は短冊に切る。
- ③鍋に水、調味料、玉ねぎ、人参を入れ中火で軟らかくなるまで煮る。
- ④ほうれん草をいれる。
- ⑤卵を割りほぐして回し入れ、半熟程度に固まってきたらふたをして火を止め、少し蒸らす。

栄養価	1人分
エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	5.3g
食物繊維	1.7g
塩分	1.1g

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

ゆでほうれん草のかわりに水菜を洗ってのせても簡単に彩りよくなります。



# 簡単茶碗蒸し



## 材料（2人分）

- 卵・・・・・・・・・・2個
- むきえび・・・・・・・・20g
- かまぼこ・・・・・・・・20g
- 生椎茸・・・・・・・・小1枚（10g）
- 長ネギ・・・・・・・・10g
- 出し汁・・・・・・・・300ml
- 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・小さじ1

## 作り方

- ①卵2個を割り入れ軽くほぐし、300mlのだしと塩、薄口しょうゆ、酒を加えよく混ぜ合わせる。
- ②①をザルでこして卵液をなめらかにする。
- ③茶碗蒸しの容器にむきえび、かまぼこ、生椎茸、ネギを入れる。
- ④③に卵液を具材が浸るくらいに流し入れて竹串で軽く混ぜ合わせる。
- ⑤器にラップをかける。
- ⑥深めのフライパンまたは鍋の1/3くらい水を入れ沸騰したら、火を止め、茶碗蒸しの器を入れ、**強火で4分、中火で4分、火を消して蒸らして4分**、蓋を取らずに蒸す。

栄養価	1人分
エネルギー	110kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.1g
食物繊維	0.3g
塩分	1.9g

## ★ワンポイントアドバイス☆≡

- ・茶碗蒸しの具材は鶏肉やみつばなど、好きなものを入れてください。
  - ・蒸し器や電子レンジが面倒なときは鍋でも上記の時間に注意すれば大丈夫。
- 出汁と卵液の割合は3：1 必ずこすこと（ザルで可）を守りましょう。