



高齢者向けに

手間を掛けずに簡単にできる調理のアイデア

これは栄養士向けに作成したものであり、対象者に直接提供するものとしては作っていません。

***あくまでも対象者の情報（既往歴、現病歴、医師の指示等）を把握し、栄養状態、嗜好、動作、嚥下状態を加味したうえで、対象者の必要とする部分、理解、実行の能力、調理の環境等に応じて作り変え、あるいはすでに作成している資料と合わせて加工するなどして利用していただきたい。**

- ◎これを使用する対象者は、高齢の夫婦あるいは独居の高齢者などで、食事をつくることが不自由、作った経験がない、作るのがめんどろなどの状況にある人を想定している。（場合によっては、同様の困難さを抱えている若年者にも活用してもらってよい。）
- ◎使用する食材については、市販の調理済食品・半調理食品、コンビニで購入できるもの、インスタント食品などを自由に使いこなして、まずは食の確保を優先する。
- ◎レシピについては、栄養士個人の思いや考えを反映して作成されるものなので、積極的に掲載していないので、個人で収集していただきたい。

目次

1. 市販の既製品を利用・・・1
お惣菜 市販の冷凍食品 缶詰 レトルト食品 インスタント食品 カット野菜
2. 食品や手作り料理の冷凍・・・3
3. 電子レンジの利用・・・3
4. フライパンによる蒸し煮・蒸し焼き・・・4
5. 保存食・・・5
6. 簡単に摂取できる間食・・・5
7. 調味料・・・5
8. 便利グッズ・・・6

※減塩の食品について

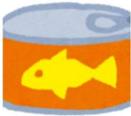
手間なし、ササットごはん



1. 市販の既製品を利用

<p>お惣菜</p>	<p>○野菜を加えて栄養バランスを良くする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりの唐揚げ ①南蛮漬け…唐揚げをオーブントースターで温める。ひたひたの三倍酢に玉ねぎ・にんじんのせん切りを入れたところに浸ける。(保存食になる) ②酢豚風…豚肉の代わりに、とりの唐揚げを使う。 ・とんかつ…玉ねぎと卵でとじてカツ煮 <p>○たんぱく質源として</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サラダチキン…ほぐしたものをサラダ、あえもの、めん類・サンドイッチの具に <p>○野菜の総菜を利用して</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きんぴらごぼう <ul style="list-style-type: none"> ①ちらし寿司の具…ざく切りにして具材の1つにする。 ②柳川風…小型フライパンにきんぴらごぼう、缶詰のサンマのかば焼き 青ねぎを放射状に並べて、すこしの水を入れてさっと煮て、卵でとじる。丼にしてもよい。 ③豚肉のごぼう巻…豚肉の薄切り肉で、きんぴらごぼうを巻いて、フライパンで表面を焼く。しょうゆ・みりん・砂糖のたれをからめる。 ・ひじきの煮物 <ul style="list-style-type: none"> ①豆腐を加えて白和えに ②卵焼きの具に ③大根おろしあえに ④ごはんに入れてひじきご飯に <p>○栄養価・ボリュームアップに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の含め煮…卵とだし汁で卵とじ ・煮豆…かぼちゃやサツマイモと炊いていとこ煮
<p>市販の冷凍食品</p>	<p>○不足する野菜やたんぱく質源の食材を追加するなど、少しアレンジをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・餃子①中華風餃子スープ（鶏ガラスープに はるさめ、もやし、にんじん、にらと餃子を入れてスープにする。） (卵・ほうれん草と合わせて かき玉スープに) ②餃子なべ（なべの具材の1つにする。） ③餃子の卵蒸し焼き（フライパンで餃子を焼く途中で、せん切りキャベツを上へのせ、1～2分蒸し焼きにし、上から溶き卵を流し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。） <p>○常備しておく、いつでも使えて便利</p> <ul style="list-style-type: none"> シーフードミックス・むきえび 冷凍うどん ミックスベジタブル・コーン 冷凍野菜（冷凍かぼちゃ、冷凍こまつ菜、冷凍スライスオクラ、冷凍ごぼうなど） 冷凍枝豆

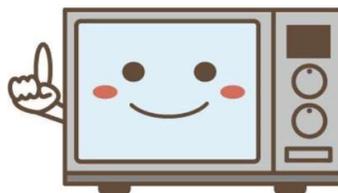


缶詰	<p>○魚や肉類の缶詰で、手軽にたんぱく質の補充を</p> <ul style="list-style-type: none"> * さば・さんま・いわしの（水煮・味付け・みそ煮・かば焼き）缶 ・ さば・さんま・いわしの味付け缶 <p>炊飯器に米と水と缶の汁を入れて炊飯し、出来上がりに身と小口切りねぎを入れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ さば缶 <ul style="list-style-type: none"> ① 豚汁の豚肉の代わりにや、カレーの肉の代わりに入れる。 ② 豆腐やねぎ・大根などと炊いて炊き合わせに ③ 野菜をたっぷり入れて味噌汁に <p>* 焼き鳥缶 ①レタスやきゅうりと合わせてサラダに ②炊き込みご飯 ③卵でとじて親子煮</p> <p>* ツナ缶</p> <p>* ツナ味付け缶…茹でたほうれん草（野菜）とあえるだけ</p> <p>ごま油をまわしかけると風味とエネルギーアップ</p> <p>* トマト缶…玉ねぎやピーマンなどの野菜と煮込んでミネストローネ風</p>	   
レトルト食品	<p>○野菜など、不足する具材を追加する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ カレー ①ブロッコリーやパプリカを電子レンジで加熱して追加する。 ②カレードリアにする。 <p>・ 炊き込みご飯のもと…具材の追加</p> <p>○パスタソースや中華料理のもとなどを活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ミートソース 麻婆豆腐のもと <p>* カレーやミートソースはソースと考えて、ご飯 食パン うどん パスタ 餅などに自由にかけたり、オーブンで焼いたりできる。</p> <p>・ 牛丼の素…じゃがいも・人参・ねぎをいれて肉じゃがに</p>	
インスタント食品	<p>○具材を足して、栄養バランスのアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 袋ラーメン…野菜や肉類・卵を一緒に煮る。 * カップラーメン…冷凍野菜・カットわかめ・卵・（肉類を炒めて）を追加。 * コーンカップスープ <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃポタージュに…さいの目切のかぼちゃと玉ねぎのみじん切りを合わせて、電子レンジにかけてフォークでつぶす。ここにカップスープのもとと熱湯（牛乳）を入れてかき混ぜる。 * わかめスープ <ul style="list-style-type: none"> ① 雑炊に…鍋にご飯と水とスープのもとを入れて煮る。煮えたら青菜と溶き卵を入れる。 ② いろいろな具材を足して煮る…ハム ベーコン 豚肉 豆腐 キャベツ 白菜 ねぎ 春雨 等 <p>* インスタント減塩みそ汁…野菜を追加する。（ねぎ、プチトマト、レタス、千切り大根、冷凍野菜など）</p>	
カット生野菜	<p>○洗う・切る手間が省け、余りがでない。</p> <p>千切りきゃべつ、小口切りねぎ、野菜ミックス、カットきのこ等</p>	

2. 食品や手作り料理の冷凍

冷凍できる食品	<ul style="list-style-type: none"> ・肉類 ハム 焼豚 ウインナー 納豆 油揚げ おから ・魚の干物 いか エビ 砂抜きのあさり ちりめんじゃこ ちくわ ・食パン ご飯 餅 ・生姜（せん切り みじん切り 卸し） ねぎの小口切り パセリ ・青菜類（硬い目にゆでて冷凍…こまつな えんどう さやえんどう ブロッコリー） ・くだもの…いちご（砂糖をまぶして）、バナナ、大粒のぶどう 等 ・トマト・ミニトマト（丸のまま冷凍し、煮物やソースに使う） <p>*注意：なるべく早めに食べること</p>
冷凍できる手作り食品	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグや肉団子（多い目に作って、加熱してから冷凍） ・焼き魚（甘塩サケなど、食べる時に電子レンジ） ・肉類や魚を味噌漬けや調味料に漬けたもの ・とりミンチのそぼろ…野菜と炒める 3色丼 お好み焼きの具 そぼろ煮 ・おふくろの味（ひじき煮 切り干し大根煮 おから きんぴらごぼう） ・きのこミックス（いくつかのきのこを3cmくらいの長さに切って。 みそ汁 炊き込みご飯 炒めもの 佃煮風） ・味噌玉（味噌・かつお節・季節の野菜やキノコ） <p>*注意：なるべく早めに食べること</p>

3. 電子レンジの利用



◎電子レンジの利点

- ・焼き物や炒め物などと比べ、油を使わない電子レンジ調理はエネルギー控えめが期待できる。
- ・火を使わないので、子どもからお年寄りまで安全に調理ができる。

◎電子レンジの欠点と注意点

- ・電子レンジ調理は、食品の水分子を振動させ、内部から一気に加熱するため、急激に温度が上昇し、かけ過ぎると水分が蒸発してかたくなることがある。
- ・庫内での食品の置き場所や、食品の大きさによっては、全体に熱が行き渡らないなど、温まり方にムラが生じる場合がある。一度にたくさんのを調理するのには向いていない。
- ・卵、たらこ、銀杏など殻や皮などがついた食材は、レンジで水分が温められ蒸発する際、水蒸気の出る場所がなくなり、内部に圧力がかかって爆発してしまう。
- ・マイクロ波は金属に反射しやすく、火花が出やすくなる。（アルミホイルは不可）
- ・ラップやプラスチック容器の耐熱温度に注意が必要。

(1) 調理に使う

- ・豚肉の蒸し焼き…豚肉で野菜を巻いてラップをして、レンジにかける。
- ・豆腐の味噌田楽…絹ごし豆腐半丁を3等分し、電子レンジで2分加熱。調味みそ（みそ 大1、砂糖 大1、水 大1）を豆腐に塗り、ねぎを振る。
- ・小松菜とじゃこのバターポン酢蒸し…
小松菜は5cmの長さに切り耐熱容器に広げ、ちりめんじゃこ、ポン酢しょうゆ、バターを順にのせ、ラップをして電子レンジで加熱し、全体を混ぜる。
- ・かぼちゃの煮物…耐熱器に煮汁を作り、一口大に切ったかぼちゃを入れ、すきまをあけたラップをしてチン。途中で裏返す。
- ・青菜の煮浸し…青菜と油揚げとめんつゆを耐熱器に入れて、すきまをあけたラップをしてチン。途中で混ぜる。
- ・ひじき煮…生ひじき、にんじん、冷凍むき枝豆（解凍）、砂糖、しょうゆ、みりんを耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600W3分加熱し、取り出して混ぜ、再びラップをしてレンジで1分加熱。
- ・きのこの醤油煮・・・カットきのこを砂糖、めんつゆで和え、電子レンジで加熱。

(2) 野菜の下処理に使う

- ・ゆで野菜…青菜、ブロッコリー
- ・いも、かぼちゃ、大根…固い野菜を煮る前に、レンジにかけておくと時間の短縮になる。
- ・とうもろこし…皮をつけたままレンジにかける。途中で上下を返す。
- ・蒸し野菜…①ナスをラップで包んでレンジにかけて、醤油やポン酢で
②花玉ねぎ…かつお節とポン酢で（丸の玉ねぎの上から7分目くらいまで包丁目を6～8等分に入れておいて、ラップをしてレンジにかける）

(3) 乾燥に使う（田作りや煮干しの乾燥）

(4) 柔らかくする（バターやクリームチーズを柔らかくする）

(5) 便利な使い方

- ・温泉卵（1個ずつ湯のみ状の器に割り入れて、卵黄を竹串で2～3カ所穴をあける。卵の上にかかる程度の水を入れて1分から1分半 チン）
- ・豆腐の水切り（キッチンペーパーに包んで）
- ・おしぼり（急に必要になったとき、タオルをぬらしてラップをしてレンジにかける）

4. フライパンを使った蒸し煮・蒸し焼き

肉・魚介・厚揚げ・豆腐・冷凍しゅうまい・野菜・根菜・いもなど自由に取り合わせて、少量の水または酒・白ワインとオリーブ油を振りかけて、蒸し煮にする。味付けは好みで、蒸すときにしてもよいし、食べるときに別に用意してもよい。（同じ食材をホイル焼きにしてもよい）

5. 保存食

ここで言う保存食とは、塩分や砂糖で保存性を高めたものではなく、水分を減らしたり、酢を使ったりして、冷蔵庫で3～4日保存できるもので、他の食材と組み合わせていろいろの料理にアレンジできるもの

- ・むきえび・イカ（シーフードミックス）のマリネまたは酒 or ワイン蒸し
⇒ サラダ パエリア 魚介の Pasta 魚介のカレー 八宝菜 クリーム煮
- ・サラダチキン ⇒ 鶏のゆで汁に浸けて保存。サラダ あえもの ご飯物やめん類の具に
- ・きのこの佃煮 ⇒ ゆでた青菜とあえる。納豆とあえる。冷奴にのせる。卵焼きに入れる。炊き込みご飯やめん類の具に
- ・ひじきの煮物 ⇒ 混ぜご飯 ちらし寿司 白和え 卵焼き きんぴらごぼうに混ぜる。
- ・酢大豆 ⇒ サラダ おろしあえ
- ・大根なます にんじんラペ にんじんシリシリ
- ・ピクルス、玉ねぎの酢漬け
- ・充填豆腐…**保存期間の表示を確認する。生ものという先入観ではなく、冷蔵庫で保存可能な食品ととらえてよい。ただし、普通の豆腐と誤らないように注意すること。**
- ・ロングライフ牛乳・豆乳等…長期保存が可能



6. 簡単に摂取できる間食

フルーツ（バナナ・リンゴ・みかん等季節の果物）
ヨーグルト・プリン・ゼリー等
高栄養ゼリーや、ジュース等
野菜ジュース等



7. 調味料

- ・だしについて…市販の顆粒調味料は和・洋・中いろいろある。天然素材のだしだけでなく、これらを利用することで料理のハードルを低くできる。ただし、塩分を含んでいることや使いすぎに注意する。
天然素材のだしパックも市販されているので、活用を。
- ・市販の調味料の応用
 - 焼き肉のタレ…煮豚に（豚のかたまり肉を茹でこぼしたあと、煮豚の煮汁として使う。酒 砂糖 しょうがなどで調整する）
 - すし酢…酢の物・サラダ全般に
 - ポン酢しょうゆ…①刻んだ野菜を合わせてポリ袋に入れ、ポン酢しょうゆを入れて即席漬けに。
②きゅうりを蛇腹切りにして、ポリ袋でしょうゆ漬けに。
③和風・中華風ドレッシングに
 - めんつゆ…煮物に 炊き込みご飯に
 - ドレッシング…肉 魚 野菜のマリネに

8・便利グッズ

◆プチ圧力調理バッグ

材料と調味料をプチ圧力調理バッグに入れて、電子レンジでチンするだけで、いつでもできたてのおかずが食べられる。また、材料と調味料をバッグに入れ、冷凍、冷蔵も可能。



◆ピニール袋で“モミモミクッキング”

- ・袋の中でミンチ料理のタネを混ぜる。
- ・即席漬け（野菜を刻んで塩を混ぜ合わせて袋の根元で固く縛り、重しをかける。）
- ・白あえ、みそあえなどのあえものは袋の中で混ぜると、洗い物が減る。
- ・袋の中で調味液や味付けみそを作り、肉や魚を漬けておく。
- ・唐揚げなどの粉を付ける作業を袋の中で行う。

◆調理ばさみ…肉、ハム、油揚げ、少量のねぎなどは、はさみで切ると、まな板不要。

◆ピーラー…大根、にんじん、きゅうりなどを縦に薄切りにする（鍋物、サラダなどに）
ごぼうのささがき

◆スライサー・せん切りのスライサー…薄切り、せん切りが容易に

◆ tong…フライパンで炒め物や焼き物、揚げ物をするときに、具材をつかみやすい

◆フライパン用アルミホイル…焼き魚がフライパンでできる

◆クッキングシート…煮物のおとしぶたにできる（数カ所穴をあけておく）

※減塩の食品について

生活習慣病や健康増進の観点から、減塩の食品の情報を求めている人は多い。その要望に応えられる制度の運用が始まっており、商品の購入が可能になっている。

- ・食品表示法による「加工食品の栄養成分表示」の義務化
- ・日本高血圧学会「JSH 減塩食品リスト」掲載の食品
（女子栄養大の八訂食品成分表に掲載されている）
- ・国立循環器病研究センターの「かるしお」制度による表示

(公社) 奈良県栄養士会 2022年1月作成