

2022年6月11日(土)

東海学院大学/各務原市連携事業

シニアからはじめる



フレイル予防料理教室



ゆで大豆ご飯、カボチャのスープ、よだれ鶏、なすと油揚げの和え物
エネルギー- 666kcal、たんぱく質 33.0g、脂質 18.0g、炭水化物 87.0g、食塩 2.0g

東海学院大学 西キャンパス 1階

調理第1実習室

主食:ゆで大豆ご飯

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



*ゆで大豆と椎茸を加えたご飯です。

【調理時間】 【価格(1人分)】
50分 **約140円**

【栄養価(1人分):】

エネルギー	294 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	2.7g
炭水化物	58.2g
食物繊維	2.5 g
食塩	0.2g
カルシウム	23 mg
鉄	1.0 mg
マグネシウム	43 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミン A	0 μg
ビタミン C	0 mg

【材料(2人分)】

精白米	1合(140g)
①	水煮大豆 40g
	干し椎茸 2枚(4g)
	水 210ml(椎茸の戻し汁を含む)
市販の昆布だしの素(顆粒)	小さじ1/2

【作り方】

- ① 干し椎茸は湯に漬けて戻しておく。椎茸が戻ったら石づきを取り、せん切りにする。
- ② 精白米は、洗って炊飯器に入れて普通ご飯の水量で30分ほど吸水する。
- ③ ②に干し椎茸の戻し汁を計量して入れ替え、①と水煮大豆と昆布だしの素を加え、炊飯する。
- ④ ご飯が炊けたら、ほぐして器に盛る。

【使用食材や料理のポイント】

- * 水煮大豆は、植物性たんぱく質が摂取できます。水煮大豆は袋入りの他に、ゆで大豆の缶詰も市販されていて、家庭で保存できます。茹でる手間が省けるので、利用しやすいです。
- * 干し椎茸も家庭で保存できます。干し椎茸はグアニル酸という旨味成分を含み、昆布だしのグルタミン酸と合わさって旨味が強く感じられます。塩分は少なくして、おいしく味わうことができます。
- * 昆布のだしの風味の他に、和風だしの素でも代用ができます。
- * 炊いたご飯を冷まして冷凍できるので、作り置いて電子レンジで解凍します。
- * 噛むことが苦手になってきたら、水量を増やしてやわらかいご飯を炊きましょう。茹で大豆はつぶし、しいたけは細かく切ります。

汁物:カボチャのスープ

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



冷凍カボチャと鶏のゆで汁で簡単スープが作れます。

【調理時間】 【価格(1人分)】
5分 **約60円**

【栄養価(1人分):】

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	2.5g
炭水化物	12.4g
食物繊維	2.1 g
食塩	1.1g
カルシウム	70 mg
鉄	0.4 mg
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミン A	175 μg
ビタミン C	18 mg

【材料(2人分)】

冷凍カボチャ(解凍)	100g
鶏肉の煮汁	200ml
牛乳	100ml
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2

【作り方】

- ① 鍋に、鶏肉の煮汁を入れ、解凍した冷凍カボチャを加えて火にかける。(耐熱皿に冷凍カボチャを並べ電子レンジにかける。)
- ② マッシャーでカボチャをよく潰して、牛乳を加え、鶏ガラスープで調味する。スープを器に注ぐ。

【使用食材や料理のポイント】

- * 主菜の鶏肉を蒸し煮したスープを使用し、味付けは、鶏ガラスープの素で整えて仕上げます。牛乳を加えるとカルシウムを増やすことができます。カボチャをつぶしたとろみがつくので、ポタージュスープのような食感です。暑い時期は、冷やして召し上がってもおいしいです。
- * 西洋カボチャは、これからが旬の時期になるので、おいしく召し上がれます。生のかぼちゃ場合は、カットして耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱してからマッシャーで潰します。冷凍カボチャの場合は、季節に関係なく冷凍庫で保存できます。
- * カボチャの代わりに、ゆで野菜を使ってブロッコリーのスープ、ほうれん草のスープ、にんじんのスープに応用できます。

主菜:よだれ鶏

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



* 香味タレがおいしく、よだれがでそうです。

【調理時間】 【価格(1人分)】
30分 **約170円**

【栄養価(1人分):】

エネルギー	189kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	5.4g
炭水化物	13.2g
食物繊維	1.7g
食塩	0.4g
カルシウム	36mg
鉄	0.6 mg
マグネシウム	33 mg
亜鉛	0.7 mg
ビタミン A	35 μg
ビタミン C	30 mg

【材料(2人分)】

A	鶏胸肉(皮なし)	130g	ねぎ	20g	
	砂糖	小さじ 2	C	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ 2/3+ゆで汁
	日本酒	50ml		砂糖	小さじ 2
水	300ml	ごま油		小さじ 1	
B	キャベツ	100g		穀物酢	小さじ 1
	トマト中またはミニトマト	1個(60g)ミニトマト 2個		おろし生姜(チューブ)	小さじ 1
	パセリ	少々		おろしにんにく(チューブ)	小さじ 1
			ラー油	小さじ 1	

【作り方】

- ① 鶏胸肉(皮なし)は、フォークを刺して穴をトントンとあけ、裏返して裏も穴をあける。
日本酒に砂糖を溶かして鶏肉にかけて、キッチン手袋をはめて揉み込んでしばらく置く。A
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、①をつけ汁と共に入れて蓋をし、火を弱めて蒸し煮にする。
途中で鶏肉を返して火を通す。鶏胸肉の蒸し煮のゆで汁は、カボチャスープに使う。
(電子レンジで加熱する場合は、耐熱皿に①をのせラップをかけ 500wで 2分、裏返して 2分位。)
- ③ ②の鶏肉を薄く斜めに、削ぐように切る。(肉のせんいを切ると食べやすい。)
- ④ キャベツは、熱湯で茹でて、せん切りにする。トマトは 4つ切りにする。パセリは小枝に切る。B
- ⑤ ねぎは、みじん切りにする。ボウルに調味料を合わせて、ねぎを加えよく混ぜる。C
- ⑥ 器にBを盛り。鶏肉を盛り付けて、Cをかける。

【使用食材や料理のポイント】

- * 鶏胸肉は、良質のたんぱく質が摂取することができます。
- * たれは、ラー油を加えピリッと辛くするのが定番ですが、苦手な方は入れなくてもごま油の風味で食欲を増進させ、おいしくいただけます。辛さはラー油の量で調整してください。ねぎを調味料液Cに入れてしばらく置くとねぎの味がなじみます。
- * この料理を冷麺に添えても、おいしくいただけます。

副菜:なすと油揚げの和え物

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



* 電子レンジで簡単に調理できます。

【調理時間】 【価格(1人分)】
10分 **約70円**

【栄養価(1人分):】

エネルギー	97 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	7.6g
炭水化物	3.2g
食物繊維	1.5g
食塩	0.6g
カルシウム	60 mg
鉄	0.7 mg
マグネシウム	33 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミン A	7 μg
ビタミン C	2 mg

【材料(2人分)】

なす	1本(100g)
油揚げ(長方形)	1枚(40g)
塩昆布	3g
マヨネーズ	大さじ 2/3

【作り方】

- ① なすは、へたを取り、縦割りにして、皮面に細く切り込みを入れ、薄切りにする。ボウルに水を張り、なすを入れてしばらく置く。なすを水切りして耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ 500w3分位かける。
- ② 油揚げは幅を1/2に切り、せん切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをかけて500w30秒位かける。
- ③ ボウルに①と②と塩昆布を入れ、マヨネーズで和える。器に盛る。

【使用食材や料理のポイント】

- * 電子レンジで作るので時間が無くても、一品の副菜を足すことができます。塩昆布の塩味とマヨネーズの風味が相性良くおいしいです。
- * なすの紫色が、マヨネーズの酸味できれいな薄紫色に仕上がります。
- * 飲み込むことが苦手なら、油揚げは細かく切りましょう。水気を絞った豆腐で和えてもおいしいです。
- * なすの皮が噛みにくい場合は、皮引きで皮を剥いて調理しましょう。