

高齢者の皆さんへ

食べやすい料理レシピ



手作りユニバーサルデザインフードを目指して

★高齢者が飲み込みやすく、消化しやすいレシピです。

ぜひご家庭で作ってみてください

豆腐と粉で作ったみたらし団子
豆乳抹茶ミルクプリン
オニオングラタンスープ
かぶ餅
鶏肉のスープ煮
しっとりジューシー簡単肉まん
洋風茶碗蒸し
いもおはぎ モンブラン風

茨城県立潮来高等学校

人間科学科

みたらし団子

《材料》 8本分

白玉粉（上新粉でも可）	200g
豆腐（絹ごし）	250～280g
A	
しょうゆ	30cc
砂糖	80g
みりん	10g
片栗粉	10g
水	100cc



《作り方》

- ①白玉粉に絹ごし豆腐を加えてよく混ぜる。
耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ②丸めたお団子を沸騰させたお湯の中でゆでる。浮かんできたら2分位ザルにあげて水をはった中にさっとくぐらせ、ザルなどにあげ水気を切っておく。
- ③Aを合わせたものを鍋で加熱し、たれを作る。
- ④水気を切った②のお団子を串にさし、フライパンで焼き目をつける。
- ⑤③のたれを④で焼いたお団子にかけてでき上がり

かぶ餅

《材料》 4人分

かぶ（根）	300g
にんじん	30g
人参	15g
ベーコン	15g
かぶの葉	4本
塩	1g
上新粉	110g
白玉粉	10g



- ①かぶの根と葉を切り離し、根は余分な部分を切り落としよく洗う。
- ②皮のついたかぶの根をそのまますりおろす。
- ③人参・ベーコン・かぶの茎は細かく刻み炒める。
- ④③を②へ入れ、上新粉・白玉粉、塩をよく合わせる。
- ⑤丸型に成型し、フライパンで焼く。（弱火の中火で片面5分）⑥両面焼いたら完成。

肉まん

《材料》 小ぶりサイズ12個分

(生地)	薄力粉	300g
	ベーキングパウダー	12g
	牛乳	180g
	砂糖	18g (小さじ2)
(肉あん)	豚ひき肉	250g
	おろししょうが	大さじ1
	長ネギ	1/2本
	酒	20ml
	しょうゆ	28ml
	ごま油	10ml
	砂糖	10g
	オイスターソース	15g



クッキングシート 7cm角程度の大きさ12枚

- ①薄力粉、ベーキングパウダー・砂糖をボウルに入れ、一度よく混ぜる。
- ②牛乳を加えて、生地をまとまるまでよくこねる。
- ③12等分に切り分けて(1個40g)丸め、寝かせておく。

(肉あん)

- ①ねぎはみじん切りにする。
- ②調味料は1つの器に合わせておく。この時砂糖はよく混ぜて溶かしておく。
- ③豚ひき肉とねぎ、おろししょうがをボールに入れてよくこねる。
- ④②の合わせ調味料をくわえてさらによくこねる。
- ⑤12等分に分けて(1個25g)丸めておく。

(完成)

- ①生地を中心が厚くなるように丸めて伸ばし、肉あんを包んで上の口をしっかり閉じる。
- ②クッキングシートに1個ずつのせる。
- ③蒸気の上上がった蒸し器で18分蒸す。

オニオングラタンスープ

【材料】 4人分

玉ねぎ	300 g
バター	10 g
水	800 g
コンソメ	固形1個（顆粒なら6 g）
ピザ用とろけるチーズ	
食パン6枚切り	1枚



【作り方】

- ① 玉ねぎは繊維を切断するように薄切りにする。
- ② 食パンはあらかじめトーストにして、4等分しておく。
- ③ フライパンにバターを入れ火にかけ、①の玉ねぎをよく炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加えて煮込む。
- ⑤ アツアツを盛り付け、とろけるチーズをのせ、②の食パンを浮かべる

鶏肉のスープ煮

【材料】

鶏ひき肉	160 g				
玉ねぎ	160 g				
油	12 g				
A	しょうが汁	4 g	B		
	にら	8 g			
	砂糖	4 g			
	みそ	4 g			
	しょうゆ	4 g			
	卵黄	12 g			
	油	12 g			
	白菜	200 g		中華だし	4 g
	にんじん	32 g		塩	小さじ1弱
				薄口しょうゆ	20 ml
		みりん	8 ml		
		こしょう	少々		
		豆板醤	少々		
		鶏ガラスープの素			
		水			



【作り方】

- ① みじん切りにした玉ねぎは油で炒め、冷ましておく。
- ② 鶏ひき肉と①とAをよく混ぜ合わせ、一口大の大きさに丸めて、15～20分蒸す。
- ③ 鶏ガラスープをBで調味し、千切りにした白菜、にんじんを入れて煮る。
野菜がやわらかくなったところで②も一緒に煮込む。

洋風茶碗蒸し

【材料】 4人分

ハム 30g
ピザ用チーズ 40g
トマト 40g
マッシュルーム(小) 2個
ブロッコリー 30g
チャービル 少々

卵液
コンソメ 120ml
牛乳 120ml
卵 4個
塩・こしょう 少々



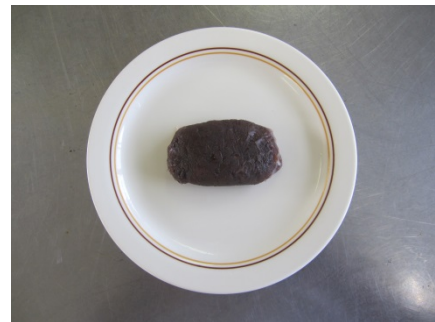
【作り方】

- ① ハムは細切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでにして冷水にとり、水気を切る。
- ③ 冷めたコンソメスープと牛乳を溶き卵と混ぜて、塩・こしょうする。
- ④ 茶碗にチーズが底になるように①②の具を入れて③を均等に注ぎ85℃のスチームで約15分蒸す。
- ⑤ トマトは種をとり、5cm角に切る。
- ⑥ ④に⑤、チャービルをあしらう

いもおはぎ

【材料】 1個分

(あん) つぶあんまたはこしあん 30g
(もち) ながいも 25g
砂糖 小さじ1
(酢水) ※ながいもを浸し、色を保つとともに
あくをぬくための調理操作



【作り方】

- ① ながいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにして酢水につける。
- ② 蒸気のがった蒸し器に重ならないように並べてやわらかくなるまで蒸し上げる。
- ③ 熱いうちに裏ごしをして、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ 冷ました③のもちをあんて包む。

モンブラン風（季節の洋菓子）

【材料】 4個分

（マロンクリーム）

- むき栗（市販のもの） 100g
- 生クリーム・・・・・・・・大さじ1
- 無塩バター・・・・・・・・10g
- グラニュー糖・・・・・・・・大さじ2 1/2
- ココアパウダー・・・・・・・・小さじ1/2
- 熱湯・・・・・・・・小さじ1
- 粉砂糖・・・・・・・・適量

（ラムクリーム）

- 生クリーム・・・・・・・・50cc
- グラニュー糖・・・・・・・・小さじ1/2
- ラム酒・・・・・・・・小さじ1/4



【作り方】

- ① ラムクリームを作る。材料をすべて合わせて角が立つまでホイップし、星形の口金につけた絞り袋に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② B（ココアパウダー、熱湯）を合わせて、ココアパウダーをよく溶かしておく。
- ③ A（むき栗、生クリーム、無塩バター、グラニュー糖）をフードプロセッサーに入れて滑らかなペースト状になるまで混ぜる。
- ④ ③にを3回程度に分けて加えていき、好みの栗色にする。細口金つけた絞り袋に入れる。
- ⑤ お皿に①のラムクリームを山型に盛り、④のマロンクリームを重ねて絞る。
- ⑥ 粉砂糖を上から茶こしで振りかける。

豆乳抹茶ミルクプリン

【材料】 5人分

豆乳（無調整） 150g
牛乳 150g
上白糖 大さじ1と1/2
ゆであずき 大さじ5（100g）
ゼラチン 2.5g
抹茶 大さじ1



【作り方】

- ① 豆乳・牛乳、上白糖を鍋に入れ砂糖をとかすようにゴムべらなどで混ぜる。
- ② 鍋のふちがフツフツとしたら水でふやかしたゼラチンと水で溶いた抹茶を合わせる。
- ③ 茶こしで②をボールにこす。
- ④ 水などで粗熱をとり型に流す。
- ⑤ 50分くらい冷蔵庫などで冷やし固める。
- ⑥ 茹であずきを温める。
- ⑦ ⑤で冷蔵庫に入れたものが固まったら器に取り出し⑥の小豆をかけて完成

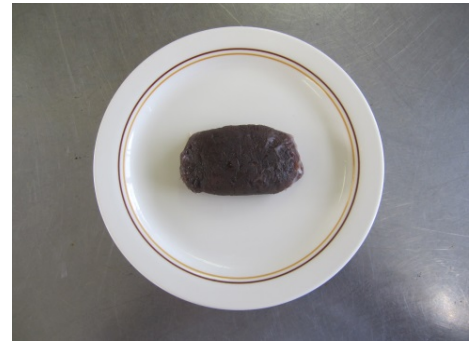
【ポイント】

- ・豆乳と牛乳を温めすぎないようにしましょう。
- ・ゼラチンはしっかりと溶かしましょう。
- ・抹茶は粉っぽさがなくなる程度に溶かしましょう。

モンブラン風



いもおはぎ



洋風茶碗蒸し



鶏肉のスーフ煮



肉まん



かぶ餅

