

『相愛大学』&『さざんか平林協議会(ボランティア部会)』食育推進プロジェクト

# かんたん・おいしい健康レシピ

低栄養予防食や柔らかい食事、  
嚥下食など、シニア世代・  
高齢者にやさしいレシピを  
私達 4 回生が  
ご紹介します!!



- ◆ハンバー具  
～グリーン野菜のソースとともに～
- ◆人参とツナの炊き込みご飯
- ◆ふわキラ (スイーツ)

2018年10月30日(火)  
14:00～16:30

〔1人分〕	
・エネルギー	758kcal
・たんぱく質	29.8g
・食塩相当量	2.0g
・野菜総量	116g

さざんか平林協議会(ボランティア部会)  
相愛大学人間発達学部発達栄養学科(管理栄養士養成課程)  
協力 株式会社ニッタバイオラボ(新田ゼラチングループ)

## ハンバー具～グリーン野菜のソースとともに

### 材料4人分

#### ★ ハンバーグ生地

合挽き肉 250g、玉ねぎ 1/2 個  
にんじん 40g、レンコン 70g

- A { ゼラチンニューシルバー 大さじ 1  
パン粉 大さじ 3、卵 1 個  
塩・こしょう適量  
サラダ油 小さじ 1

#### ★ グリーン野菜ソース

ゼラチンニューシルバー 大さじ 1  
ブロッコリー 40g、キャベツ 40g  
ほうれん草 30g  
バター 小さじ 2、顆粒コンソメ 1.5g、  
生クリーム 40ml、塩・こしょう 少々



エネルギー:307kcal, たんぱく質 18.7g  
食塩相当量:0.6g, 野菜総量:95g

#### ★ 付け合わせ レタス2枚、プチトマト4個

### 作り方

#### 〔ハンバーグ〕

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参は 5mm のあられ切りにし、耐熱容器に入れレンジで 600W で 2 分加熱し、あら熱をとる。れんこんはすりおろす。
- ② ボウルにひき肉、①と A を入れ、粘りが出るまでよくこねる。4 等分に丸く成型し、中央をくぼませる。
- ③ 強火で 1 分片面を焼き、焼き色がつけばひっくり返し、ふたをして弱火～中火で中まで火が通るまで焼く。

#### 〔グリーン野菜ソース〕

- ④ キャベツ、ほうれん草はざく切りにする。ブロッコリーはほぐし、茎は皮を取りあられ切りにする。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れてバター、コンソメをのせ、レンジ 600W で 1～2 分加熱する。ブロッコリーは飾り用として 4 房を取っておく。
- ⑥ あら熱を取った⑤に塩・こしょうしミキサーに入れ、生クリームを加えなめらかになるまで攪拌する。
- ⑦ 熱湯(大さじ 1)で溶いたゼラチンニューシルバーを加えさらに攪拌する。
- ⑧ ハンバーグにかけ、ブロッコリーを飾り、付け合わせの野菜を添える。

### 『ワンポイント アドバイス』

★ひき肉料理にゼラチンを入れると保水性が高まり、柔らかくなります。

## 人参とツナの炊き込みご飯

### 材料 4 人分

米 240g  
人参 80g  
しめじ 50g

A { 水 300ml  
ツナ(缶) 40g  
ゼラチンニューシルバー 大さじ1  
バター 16g  
チキンブイヨン(固形) 1/2 個  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々

パセリ 少々



エネルギー:283kcal, たんぱく質 6.0g  
食塩相当量:1.3g, 野菜総量:21g

### 作り方

- ① 米は洗いざるにあげておく。
- ② 人参は皮つきのまますりおろし、しめじは石づきを取り 1cm 長さに切る。
- ③ 炊飯器に①、②、A を入れ普通ご飯同様に炊飯する。
- ④ 器に盛りパセリのみじん切りをかける。

### 『ワンポイント アドバイス』

- ★ ゼラチンを加えると、ごはんにとまりが出て食べやすくなります。
- ★ 人参はすりおろしていますが、フードプロセッサーでみじん切りにすると簡単にできます。
- ★ ツナの代わりに細かく切った鶏肉などでもお試しください。
- ★ ミックスベジタブルを入れると彩りよくなります。

## ふわキラ（スイーツ）

### 材料 4 個分

#### ★ヨーグルトカルピスムース

牛乳 150ml  
植物性クリーム 25ml  
ヨーグルト（無糖） 50g  
カルピス原液 25ml  
熱湯 30ml  
ゼラチンニューシルバー 大さじ 2  
砂糖 40g

#### ★クラッシュゼリー

りんごジュース 200ml、砂糖 5g、ゼラチンニューシルバー 大さじ 1

#### ★型抜きゼリー

ぶどうジュース 100ml、砂糖 10g、ゼラチンニューシルバー 大さじ 1



エネルギー:168kcal, たんぱく質 5.1g  
カルシウム:65.1mg

### 作り方

- ① 熱湯でゼラチンニューシルバーを溶かす。
- ② 鍋に牛乳を沸騰直前まで温め、①を入れて混ぜる。砂糖を加え溶かし、あら熱をとる。
- ③ ボウルにクリームを 8 分程度泡立てヨーグルト、カルピス、②を混ぜ型に流し冷やし固める。
- ④ クラッシュゼリーは鍋にジュースを温め、火を止めてゼラチンニューシルバーを入れて混ぜる。砂糖を加えて溶かし、あら熱をとりバットに流して冷やし固める。
- ④ 型抜きゼリーも同様に作る。
- ⑤ ムースにフォークでくずしたクラッシュゼリーをのせ、型抜きしたゼリーを散らす。

### 『ワンポイント アドバイス』

- ★ ゼラチンの分量を加減すると、好みの硬さに調整できます。
- ★ ジュースやカルピスなど市販の飲料を使って簡単にゼリーができます。不足しがちなカルシウムが補給できる一品です。