

令和4年3月吉日

津沢地区内の高齢者 各位

津沢地区社会福祉協議会  
会長 中島克敏

### リーフレット「料理レシピのご紹介」について（送付）

早春の候 皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃から、当協議会の福祉活動事業に格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、例年2月に開催の当協議会主催「高齢者ふれあい料理教室」は、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年度に引き続いて、従来の参集方式を中止せざるを得ない状況にあります。

このため、3密を避け、感染リスクの無い状況にて料理の作り方を学び実践して頂けるように、市食改津沢支部の皆様にご協力を頂き、調理手順を写真撮影し写真解説付きレシピを作成しましたので、皆様に配布させていただきます。各自、ご自宅にて調理を実習して頂ければ幸いに存じます。

なお、今回の配布先は、今年度の3行事（7/31 ふれあい交流会、9/12 サマーウォーキング、12/4 小学生と高齢者のふれあい交流会）にご参加頂いた高齢者の方々に送付致しました。このほか、希望者にも送付しますので、下欄の連絡先までお願いします。

### 送付内容

◎リーフレット「料理レシピのご紹介（A3 版横二つ折り両面カラー刷り）」

（令和3年度高齢者ふれあい料理教室、令和4年2月19日実施、制作・著作：令和4年2月19日 津沢地区社会福祉協議会、小矢部市食生活改善推進協議会津沢支部）



### 【調理スタッフ】



- ・津沢地区社会福祉協議会 会長 中島克敏、地域生活部会庶務担当 堀沢信一
- ・小矢部市食生活改善推進協議会津沢支部 支部長 森田美保子、支部員 小西久美子

（本件に関するご連絡先）

会長 中島克敏（☎：61-2234）または地域生活部会庶務担当 堀沢信一（☎：61-3831）

（本件の調理技術的など相談）

市食改津沢支部 支部長 森田美保子（☎：61-2375）

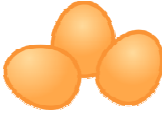






# 料理レシピのご紹介

令和3年度 高齢者ふれあい料理教室

令和4年2月19日実施

## テーマ「元気の元は、やっぱり食事」

- ・いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル（加齢による心身の脆弱性出現）予防につながります。
- ・からだの機能や筋肉・体力の維持には、下図の食材10点のうち、最低でも1日4点以上、できれば7点以上を目指しましょう。

高齢期に不足しがちな動物性タンパク質				
肉類	卵	魚介類	牛乳・乳製品	緑黄色野菜
				
大豆製品	いも類	果物	海藻類	油脂類
				

### ご紹介するメニュー

- 1.小松菜とじゃこのまぜごはん
- 2.塩昆布とねぎの卵焼き
- 3.高野豆腐とほうれん草の煮浸し



令和4年2月

津沢地区社会福祉協議会 地域生活部会  
小矢部市食生活改善推進協議会津沢支部

# 小松菜とじゃこのまぜごはん



## 【レシピの紹介】

- ・地産地消 !
- ・旬の小松菜をシンプルでお手軽に作れる混ぜごはん。
- ・シャキシャキ 栄養満点 !

## 【コツ、ポイント】

- ・炊きあがったごはんに“後混ぜ”する事で、食感や風味も際立ちます。
- ・小松菜の量によって調味料は加減して下さい。
- ・大根菜でもおいしいですよ。

## 【材料】 4人分

ごはん・・・ 520g  
小松菜・・・ 80g  
ちりめんじゃこ・・・ 40g  
油揚げ・・・ 1/2枚

## 調味料A

〔しょうゆ・大さじ1〕  
〔みりん・・・大さじ1〕  
〔料理酒・・・小さじ2〕

ごま油・・・ 大さじ1  
白いりごま・・・ 大さじ1

## 1人分

・エネルギー 322 kcal  
・たんぱく質 10.2g

## 【レシピの生い立ち】

- ・ごまの香りとしらすの旨味で、小松菜もおいしく食べられます。
- ・変化をつけたい時のごはんにおすすめ !
- ・子供達にも大人気 !

## 【作り方】

- ① 小松菜は根元を切り落とし、粗みじん切りにする。
- ② 油揚げは湯通しして油抜きをする。油揚げは5mm角に切る。(※湯通し：味が入りやすくする為)



- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、小松菜、油揚げ、ちりめんじゃこを炒める。  
小松菜がしんなりしてきたら、調味料Aを加えて、水気が少なくなるまで炒める。



- ④ ボウルにごはん、前③、白いりごまを加え、混ぜ合わせる。



- ⑤ 出来上がり。



## 塩昆布とねぎの卵焼き



### 【レシピの紹介】

- ・塩昆布とかつお節の旨みが美味しい卵焼き

### 【コツ、ポイント】

- ・塩昆布入りなので味付け不要です。
- ・冷めてもおいしいので、お弁当にもピッタリ！

### 【作り方】

- ① 小ねぎは小口切りにする。  
塩昆布は長めで少しはさみで切る



### 【材料】 4人分

卵	5個
塩昆布 (減塩)	8g
かつお節	2g
小ねぎ	20g
油	8g

### 一人分

・エネルギー	99 kcal
・たんぱく質	7.0 g

- ② 油以外の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。  
卵は、卵白を切るように菜箸を動かし卵黄と卵白を均一に混ぜる。



- ③ 卵焼き用のフライパンに油を中火で熱し、前②の半量を流し入れ、半熟になったら、奥から手前に巻いていく。



### 【レシピの生い立ち】

- ・余りがちな塩昆布が大活躍！

- ④ 残りの半量を流し入れ、同じように巻いていく。



- ④ 焼き終わったら粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。出来上がり。



# 高野豆腐とほうれん草の煮浸し



## 【レシピの紹介】

- ・温かくても冷たくても美味しい。
- ・栄養満点でヘルシーな一品！

## 【コツ、ポイント】

- ・高野豆腐は、高タンパク質でしっかりと咀嚼できるからフレイル予防に効果的です。
- ・高野豆腐は、塩分が入っていない煮汁に入ると崩れやすいので注意！

## 【材料】 4人分

- 高野豆腐（乾）・ 25g
- ほうれん草・ 120g
- にんじん・ 40g
- かつお節・ 2g

## 調味料 B

- だし汁・ 200cc
- しょうゆ・ 大さじ2/3
- みりん・ 小さじ1

## 一人分

- ・エネルギー 45kcal
- ・たんぱく質 4.7g

## 【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻して絞り、短冊切りにする。



- ② にんじんは細めの短冊切りにする。



- ③ ほうれん草はさっとゆで、冷水にとって水気を絞った後、ざく切りにする。



## 【レシピの生い立ち】

- ・高野豆腐は、手間がかかるイメージがありますが、大変簡単で家族みんなが大好きな一品です。

- ④ 鍋に調味料 B を沸かし、高野豆腐とにんじんを煮る。



- ⑤ ④に火が通ったらほうれん草を加えてまぜる。



- ⑥ 器に盛りつけ、かつお節をかける。  
← 出来上がり。

