

料理レシピのご紹介

令和4年度 高齢者ふれあい料理教室

令和5年2月18日実施

「食べよう、野菜を あともう一皿！」

- 野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
- 毎日しっかりとることが、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。
- 一日に必要な野菜の量は350gですが、富山県民はあともう一皿（70g）不足しています。
- 自分の健康、家族の健康のために、野菜摂取を心がけましょう。

（料理で）



（↑高崎市 HP より引用）

（食材で）



（↑千葉県 美浜保健福祉センターHP より引用）

ご紹介するメニュー

- 1.チキンのカリカリソテー
- 2.里芋とれんこんのごま和え
- 3.かぶのナムル



↑ 料理解説 1
（上図をスマホでタップして解説を視聴下さい。）

令和5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



（津沢社協 HP）

1. チキンのカリカリソテー



【完成品】

【レシピの紹介】

- ・シンプルな料理だけど美味しい
- ・皮がパリパリでジューシーなチキンソテー
- ・鶏肉のうまみを含んだ野菜は薄味でも美味しい

【コツ、ポイント】

- ・肉の皮目を最初にしっかり焼き固め、パリッとさせる。

【材料】 4人分

- 鶏もも肉・・・320g
- 塩、こしょう・・・少々
- たまねぎ・・・1個
- 赤パプリカ・・・1個
- アスパラガス・・・6本
- しょうゆ・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ1
- ローズマリー・・・お好み

1人分

- ・エネルギー 226kcal
- ・たんぱく質 15g

【レシピの生い立ち】

- ・フレイル予防レシピ
- ・鶏肉は、タンパク質が豊富



↑ 料理解説2
(上図をスマホでタップして解説を視聴下さい。)

【作り方】

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎ・赤パプリカは薄切り、アスパラガスは斜め切りにする。



- ③ フライパンにサラダ油を加えて熱し、鶏肉の皮から焼く。
こんがり焼けたら一度取り出してフライパンの余分な油をふき取る。
- ④ フライパンに②の野菜を入れて軽く炒める。



- ⑤ 鶏肉を戻し入れ、ふたをして中火で野菜に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 仕上げにしょうゆをまわしかける。
- ⑦ お好みでローズマリーを添える。
- ⑧ 出来上がり。



2. 里芋とれんこんのごま和え



【完成品】

【材料】 4人分

- 里芋・・・300g
- れんこん・・・100g
- にんじん・・・30g
- 黒ごま(すりごま)・40g
- 砂糖・・・大さじ2
- みそ・・・大さじ1/2
- (分量外) 塩、酢

一人分

- ・エネルギー 145 kcal
- ・たんぱく質 3.8g

【レシピの生い立ち】

- ・ごはんのお供にももちろん
- お酒のお供にも最適です。



↑ 料理解説3
(上図をスマホでタップして解説を視聴下さい。)

【レシピの紹介】

- ・淡泊な里芋は、味噌でコクを出します。!
- ・ゴマの風味がホクホクの里芋とよく合います。!

【コツ、ポイント】

- ・れんこんは、酢水につけると変色を抑えられます。
- ・里芋は、水から茹でる方が甘味が出やすい
- ・ごまは、フライパンで煎ると、ごまの香りがアップします。

【作り方】

- ① 里芋は皮つきのまま茹で、冷まして皮をむき、いちよう切りする。



- ② れんこんは皮をむき、いちよう切りにして酢水で茹でる。



- ③ にんじんは皮をむかずに、いちよう切りにしたものを茹でる。



- ④ 黒ごま(すりごま)は、フライパンで炒り、砂糖、みそを加えて、ごまみそを作る。



- ⑤ 前①、②と③をごまみそで和える。



- ⑥ 出来上がり。

3. かぶのナムル



【完成品】

【材料】 4人分

小かぶ・・・200g
赤パプリカ・・・20g
塩・・・小さじ1/3弱
かぶの葉・・・60g
調味料A

ごま・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1/2
赤唐辛子(小口切り) 少々
しょうが(みじん切り) 少々

一人分

・エネルギー 30kcal
・たんぱく質 1.4g

【レシピの生い立ち】

・韓国料理の定番のナムルをかぶで作ってみました。



↑ 料理解説4
(上図をスマホでタップして解説を視聴下さい。)

【レシピの紹介】

- ・ナムルとは、野菜を茹でて調味料とごま油で和えたもの！
- ・ごま油の香りで減塩になる！

【コツ、ポイント】

- ・茹でた野菜の水分は、しっかりとること。
- ・茹でたらしっかり冷ますこと。
- ・ごま油を加える事で、野菜をコーティングしたり水分を出にくくさせることができます。

【作り方】

- ① かぶは皮をむき。いちよう切り、赤パプリカは細切りにして、2～3分程ゆでて塩をふる。



- ② かぶの葉はゆでて2cmの長さに切る。



- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、①、②を和える。



- ④ 出来上がり。

【三品の完成】

