

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器

※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能

※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

① 鶏肉の中華煮

(材料) … 2人分

- ・ 鶏もも肉 (1~2cm幅に切る) … 200g
- ・ チンゲンサイ…大1株
- ・ 長ネギ (細切り) … 9cm

【栄養士さんから一言】

ガーリックパウダーの代わりに
チューブ入りのニンニクや
ショウガを使うのもいいですね

- A {
- ・ ごま油…大さじ1/2
 - ・ 塩・コショウ・ガーリックパウダー…各少々

- B {
- ・ 水…大さじ2
 - ・ しょうゆ…小さじ2
 - ・ 顆粒中華だし…小さじ1
 - ・ 塩・コショウ…各少々

チンゲンサイの葉を
一番上にのせると
加熱ムラが少なく
仕上がりもキレイ!

(作り方)

- 1) チンゲンサイは半分の長さに切り、茎はくし形切りにする。
茎は保存容器に入れる。
- 2) 鶏もも肉に A をまぶして1) にのせる。
この上に長ネギとチンゲンサイの葉をのせ、混ぜ合わせた B を全体にかける。
- 3) ふんわりラップで4分レンジで加熱し、そのまま冷ます。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

② 鶏肉のごまみそ蒸し

(材料) … 2人分

- ・ 鶏ムネ肉（そぎ切り）… 200g
- ・ 長ネギ（斜め薄切り）… 1/2本
- ・ なす（皮はシマ模様のようにむいて8mmの厚さに切る）… 1本

- ・ 塩・コショウ…各少々
- ・ ごま油…小さじ1

- A {
- ・ 白すりごま…大さじ2
 - ・ 酒・みりん…各大さじ1
 - ・ みそ…小さじ1

【栄養士さんから一言】

なすの代わりに、冷凍食品のカボチャを使うのもおすすめです。

レンジでチンして

そのまま一度冷ましてから混ぜると、
なすがしっとりと仕上がります！
食べる前は温め直してさらに
すりごまかけると香ばしきさアップ！

(作り方)

- 1) 保存容器に長ネギを入れ、鶏ムネ肉をのせて、塩・こしょうをふる。
- 2) なすをのせて平らにならし、ごま油を全体にかける。
さらに混ぜ合わせたAを全体にかける。
- 3) ふんわりラップで4分レンジで加熱し、そのまま冷まし、全体を混ぜる。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

③ 豚肉の塩昆布蒸し

(材料) … 2人分

- ・ 豚こま切れ肉… 200g
- ・ キャベツ (手でちぎる) … 2枚

- A {
- ・ 塩昆布… 5g
 - ・ 酒… 大さじ1
 - ・ ごま油… 小さじ1

キャベツの量が多いように見えますが、ギュッと押さえて容器に入れて、加熱すると驚くほどかさが減ります。

(作り方)

- 1) 豚こま切れ肉と A を混ぜ合わせる。
- 2) 保存容器にキャベツの半量を入れ、1) をのせ、残りのキャベツをかぶせる。
- 3) ふんわりラップで5分レンジで加熱し、全体を混ぜ、そのまま冷ます。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

④ キャベツナマヨ

(材料) … 2人分

- ・ キャベツ (ざく切り) … 1/4個

- A
- ・ ツナ缶 (オイル漬け) … 1缶
 - ・ マヨネーズ…大さじ2~3
 - ・ 練りからし…小さじ1/2
 - ・ 塩・コショウ…各少々

冷えたまま食べれば
サラダ風、
温め直せば炒め物風、
冷蔵後の温め直しの際に出
た水分は捨ててください！

(作り方)

- 1) 保存容器にキャベツを入れ、ざっくりと混ぜ合わせたAをのせる。
- 2) ふんわりラップで3分レンジで加熱し、そのまま冷まし、全体を混ぜる。

【栄養士さんから一言】

水で戻した、カットわかめを
加えてもいいですよ。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

⑤ 高野豆腐のしっとり煮

(材料) … 2人分

- ・ 高野豆腐… 2枚
- A {
 - ・ 顆粒中華だし… 小さじ1
 - ・ 塩… 小さじ1/3
 - ・ しょうゆ… 大さじ1/2
 - ・ ごま油… 小さじ1
 - ・ 水… 大さじ4

煮含めるのに時間がかかる
イメージがある高野豆腐。
レンジでチンしてそのまま
冷ますだけでOK!

(作り方)

- 1) 高野豆腐はぬるま湯に5分ほどつけて戻し、手で挟むようにして水気を絞る。1枚の高野豆腐を4等分に切る。
- 2) 保存容器に入れて、Aを表記順（上から順に）に加える。
- 3) ふんわりラップで3分レンジで加熱し、そのまま冷ます。

【栄養士さんから一言】

とりそぼろや、鮭フレークを加えてもいいです。
大根おろしを加えると、みぞれ煮にもなりますね。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

⑥ 牛丼

(材料) … 1人分

- ・ ごはん (温かいもの) … 150 g
- ・ 牛こま切れ肉… 100 g
- ・ 玉ねぎ… 100 g

- A
- ・ 料理酒…大さじ3
 - ・ しょうゆ…大さじ2
 - ・ みりん…大さじ2
 - ・ 水…大さじ2
 - ・ 酢…小さじ1
 - ・ 砂糖…小さじ1
 - ・ すりおろし生姜…小さじ1

調味料の加減はお好みで。
ご家庭のレンジの機種や、
容器によって加熱具合に
誤差が生じるので、確認し
ながら調整してください。

★ 温泉卵・紅ショウガは好みで

(作り方)

- 1) 玉ねぎは1cm幅位のくし切りにする。
- 2) 保存容器にAを入れて混ぜ、砂糖が溶けたら1)と牛こま切れ肉を入れて、さらに混ぜ合わせる。
- 3) ふんわりラップで5分程加熱する。
- 4) ごはんをよそった丼に3)、好みで温泉卵・紅ショウガをのせる。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

⑦ 筑前煮

(材料) … 2人分

- ・ 鶏もも肉 (一口大に切る) … 150g
- ・ 人参 (乱切り) … 1/2本
- ・ しいたけ (6等分くらいに切る) … 2枚
- ・ こんにゃく (食べやすい大きさに手でちぎる) … 1/2枚
- ・ 厚揚げ (一口大に切る) … 1/2枚

- A {
- ・ しょうゆ…大さじ1・5
 - ・ 砂糖…大さじ1
 - ・ 酒…大さじ1/2
 - ・ 昆布茶か顆粒だし…小さじ1/2

(作り方)

- 1) 材料を切る。
- 2) 保存容器に A を入れて混ぜる。
- 3) 鶏もも肉を 2) に入れ調味料と和える。
- 4) 容器に残りの材料をすべて入れ、全体を混ぜ、一番上に厚揚げをのせる。
- 5) ふんわりラップで8分加熱し、一度レンジから取り出し、上下を返して混ぜ、再び8分加熱、加熱し終わったら、らっぷしたまま余熱で5分ほど置き、粗熱が取れたら完成。

こんにゃくは出来ればあく抜きして。野菜は小さく切ると水分が飛びパサパサになるので、一口大乱切り。

加熱後、すぐにラップを取らず、粗熱が取れるまではそのまま余熱で中まで柔らかくします。冷めていく過程で味がしみこみ美味しくなります。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

⑧ サバの味噌煮

(材料) … 2人分

- ・ さば… 2切れ
- ・ 長ネギ (斜め切り) … 1/2本

- A {
- ・ 酒… 大さじ2
 - ・ はちみつ… 大さじ1
 - ・ 合わせみそ… 大さじ3
 - ・ しょうゆ… 小さじ1
 - ・ しょうがすりおろし… 小さじ1

【栄養士さんから一言】 はちみつの代わりに、砂糖やコーヒー用シロップでも。

(作り方)

- 1) サバは塩少々 (分量外) をふって5分ほど置き臭みを取る。
キッチンペーパーで水気をふき取り、皮目に十文字に切り目を入れる。
- 2) 保存容器に A を入れて混ぜる。
- 3) 2) にサバを入れて、調味料を回しかけ、上に長ネギをのせ、ラップで落とし蓋をし、レンジで5分加熱。粗熱が取れるまでラップしたまま蒸らす。
- 4) 容器からサバと長ネギを取り出し、ラップをかけずに調味料だけ1分半ほど加熱して煮詰め、サバと長ネギに煮汁としてかける。

サバの表面に切り込みを入れることで味がしみこみ皮も破れにくくなる。
レンジ加熱終了後に、粗熱が取れるまで、ラップしたまま蒸らすことで、余熱で中まで火が入りしっとり仕上がる。
加熱時間は調整すること。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

⑨ 焼かない焼きナス

(材料) … 1～2人分

- ・ ナス… 3本

- A {
- ・ しょうがすりおろし… 適量
 - ・ かつおぶし… 適量
 - ・ しょうゆ… 適量

レンジによって加熱時間が異なるので、様子を観ながら調整する。
ナスを一つずつラップに包んで加熱すると、きれいな色に仕上がりますよ！

(作り方)

- 1) ナスはヘタとガクの間に包丁で一周切り込みを入れ、ヘタをつけたままガクを取り除き皮をむきます。(ピーラー使うと簡単)
- 2) 1) を容器に入れ、レンジで3分加熱し、上下を返してさらにレンジで2分加熱する。
- 3) 粗熱が取れたら、ヘタを落として縦に二等分にしてお皿に盛り付けしょうがとかつおぶしをのせ、しょうゆをかけて完成。

"レンジ"で《チン》するだけ おかずクッキング

- ※ 下記に登場する保存容器とは耐熱可能な容器
- ※ 保存容器にフタをしてそのまま冷蔵庫で数日保存可能
- ※ 電子レンジは600Wでの目安ですが調整してください。

⑩ 茶碗蒸し

(材料) … 2人分

- A
- ・ 卵…1個
 - ・ 白だし…大さじ1
 - ・ 水…150ml

- B
- ・ 鶏肉…30g
 - ・ かまぼこ…2枚
 - ・ 小松菜…1本
 - ・ しいたけ…1枚

(作り方)

- 1) ボウルに卵を割り、白だし、水を入れてよく混ぜる。
- 2) 1) を茶こしでこす。
- 3) 小松菜・しいたけ・鶏肉を小さく切り、かまぼこは薄く切る。
- 4) 耐熱性のカップ1つずつに、Bの半量ずつを入れ、Aも半量ずつ注ぐ。
- 5) ラップをして200Wのレンジで2つ同時に7分加熱する。
様子を観て、加熱時間を調整する。

蒸し器を使わずに簡単にできる茶碗蒸しです。

レンジは弱めでじっくりと過熱するのがポイントです。

具はお好みのものを加えてみてください。

うどんを入れても美味しいですよ！

ご家庭のレンジの機種や耐熱容器により、加熱具合に誤差が生じますので調整してください。

【栄養士さんから一言】

水の代わりに、牛乳を使うと、ミルク茶碗蒸しに。

シニア期は「食べすぎ」よりも、

「食べなさすぎ」に注意しましょう！

3食きちんと食べましょう

少くとも身体がだるくても、あまり食欲がなくても、
1日3食、時間を決めて食事をしましょう。



バツカリ食・かんたん食に偏らないように

食べないよりはマシですが、好きなものばかり食べたり、インスタント食品ばかりにならないようにしましょう。

不足しがちな「たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）」「野菜」を追加して。

市販の惣菜や缶詰、冷凍食品を使うと便利です。

食べた食品を覚えておきましょう

あまり意識せずに食べると、次の日にまた同じようなものを
食べて、その結果「バツカリ食」になってしまいます。

何を食べているのかを意識し覚えておくことで、翌日には
異なるおかず（食品）を選ぶことができるようになります。



ちょっと脳活！ きのう食べた献立、食材をできるだけ多く思い出してみましょう。

おかずから食べましょう

完食できるときは気にしなくてもよいですが、あまり食欲が
ないときは、「おかず」から食べるようにしましょう。



からだの材料として大切な「たんぱく質」→ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な

「野菜」→エネルギー源の「炭水化物」の順に食べる習慣をつけましょう。