

やさしい在宅介護食

今日の食事が明日への健康



令和8年2月4日（水）9：00～（事前）

令和8年2月18日（水）9：00～（本番）

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員食育推進高齢者グループ

☆ 軟飯（とろ～りおはぎ用）

	6人分
米	2合（300g）
水	750cc

☆ 鮭ポテトグラタン

	2人分	6人分		2人分	6人分
鮭	1切	3切	バター	30g	90g
じゃがいも	120g	360g	薄力粉	大さじ2	大さじ6
ほうれん草	2株	6株	牛乳	200cc	600cc
たまねぎ	1/2個	1・1/2個	みそ	小さじ1	大さじ1
しめじ	1/2パック	1・1/2パック	塩	少々	少々
			こしょう	少々	少々
			ピザ用チーズ	30g	90g

- ① 鮭は、小骨をとり、2cmに切る。
- ② じゃがいもは1cmの角切りにし、レンジで2分加熱する。
- ③ ほうれん草は、3cmに切り、たまねぎは薄くスライスする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ④ フライパンにバターを入れ、たまねぎが透明になるまで炒めてから、小麦粉を少しずつ入れ、粉気がなくなるまで混ぜ、牛乳を少しずつ入れて延ばす。
- ⑤ ④に鮭、じゃがいも、ほうれん草、しめじを入れ、中火でとろみがつくまで混ぜ、みそ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、ピザ用チーズをのせ、200℃で15分オーブンで焼く。

☆ 五目そぼろ煮

	2人分	6人分		2人分	6人分	
大根	60g	180g	サラダ油	小さじ1	大さじ1	
にんじん	20g	60g	A {	みりん	小さじ1	大さじ1
しめじ	20g	60g		砂糖	小さじ1	大さじ1
鶏ひき肉	20g	60g		しょうゆ	小さじ1	大さじ1

- ① 大根、にんじんは3cmのせん切り、しめじは長さ半分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、大根、にんじん、しめじ、鶏ひき肉を入れしんなりするまで炒め、Aの調味料を入れ、水分がなくなるまで煮ふくめる。

☆ とろ〜りおはぎ

	2人分	6人分
軟飯	200g	600g
ねりあん	40g	120g
水	40cc	120cc

- ① 鍋にねりあん、水を入れ、なめらかになるまで煮る。
- ② ラップに①のねりあんを入れ延ばし、丸めた軟飯を乗せラップで包み、形を整える。または小皿に軟飯を入れ、①のねりあんをのせる。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖 質 (g)
鮭ポテトグラタン	363	16.9	20.6	288	8.3	1.1	33.2
五目そぼろ煮	60	2.0	3.1	12	1.0	0.5	5.1
とろ〜りおはぎ	164	1.0	—	12	1.9	0	39.2
合 計	587	19.9	23.7	312	11.2	1.6	77.5