

食欲不振時にも  
食べやすく美味しいレシピ

## 小田巻蒸し



胃に優しく、喉ごし滑らか！

### 材料(1人分)

- ・卵 ----- 1個
- ・水 ----- 300ml
- ・和風顆粒だし ----- 小さじ1/3
- ・薄口醤油 ----- 小さじ1/2
- ・塩 ----- ひとつまみ
- ・しばえび ----- 2匹
- ・京焼麩 ----- 2個
- ・そうめん ----- 1/2束  
(お好きな量)
- ・三つ葉 ----- 1g

### 作り方

- 1.鍋に水を入れ、和風顆粒だしを加え、ひと肌程度に温めて溶かし、冷ましておく。
- 2.京焼麩は、水で戻して絞る。そうめんは、熱湯で茹でる。
- 3.しばえびは、背わたを確認し、水洗いして、器の中に入れる。茹でたそうめんをえびの上のにのせる。
- 4.卵、だし汁、塩、薄口醤油を泡立てないように箸で混ぜ、裏ごし器でこして入れ、京焼麩と2~3cmに切った三つ葉をのせる。
- 5.湯気が立っている蒸し器に入れて蒸し、火を弱め、15分を目安にして火を止める。

エネルギー：149kcal

たんぱく質：11.0g

脂質：5.5g

炭水化物：12.0g

食塩相当量：2.6g

酸味ととろみがあって食べやすいです！

## 厚揚げの甘酢あん



### 材料(1人分)

- ・厚揚げ ----- 50g
- ・玉ねぎ ----- 25g
- ・乾燥しいたけ ----- 2g
- ・水 ----- 55g
- ・にんじん ----- 15g
- ・黄ピーマン ----- 10g
- ・さやえんどう ----- 10g
- ・調合油 ----- 小さじ1
- ・醤油 ----- 小さじ1弱
- ・砂糖 ----- 小さじ2
- ・トマトケチャップ ----- 小さじ1
- ・酢 ----- 小さじ2弱
- ・しいたけだし ----- 45g
- ・片栗粉 ----- 小さじ1
- ・水 ----- 3g

### 作り方

- 1.乾しいたけは、分量の水で戻し、薄切りにする。
- 2.黄ピーマン、にんじん、厚揚げは、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。さやえんどうは斜め半分にする。にんじんは、下茹でする。
- 3.フライパンに油を熱し、2と、しいたけを炒める。全体に火が通ったら、しょうゆ、砂糖、ケチャップ、しいたけだしを加えて混ぜる。酢を加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー：177kcal

たんぱく質：7.1g

脂質：9.3g

炭水化物：17.3g

食塩相当量：0.8g

トマト、にんにく、ベーコンでパワーアップ！



# トマトシーフードホット

## 材料(1人分)

- ・米 ----- 60g → 作り方①へ  
(ご飯 ----- 130g) → 作り方②へ
- ・玉ねぎ(みじん切り) ----- 1/8個
- ・にんにく(みじん切り) ----- 1/2かけ
- ・ベーコンスライス ----- 1/2枚
- ・オリーブオイル ----- 大さじ1/2

- ・白ワイン or 酒 ----- 大さじ1
  - ・トマトジュース(無塩) ----- 200cc
  - ・コンソメの素 ----- 小さじ1/2
  - ・シーフードミックス ----- 50g
  - ・塩 ----- 少々
  - ・こしょう ----- 少々
- ※お好みでピザ用チーズも入れてください

## 作り方①(お米からの場合)

- 1.テフロン加工のフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、にんにく、刻んだベーコンを炒める。  
塩、こしょうを加える。
- 2.玉ねぎが透き通ってきたら、軽く洗った米を加えてさっと炒める。
- 3.白ワイン or 酒を加えて水分が飛ぶまで炒め、トマトジュース 1/3 くらいと、コンソメを加えて中火で煮る。
- 4.残りのトマトジュースを 3,4 回に分けながら、15~20分煮込む。5分ほど煮たところでシーフードミックスを加える。

## 作り方②(ご飯からの場合)

もっと簡単に

- 1.テフロン加工のフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、にんにく、刻んだベーコンを炒める。  
塩、こしょうを加える。
- 2.玉ねぎが透き通ってきたら、白ワイン or 酒を加えて水分が飛ぶまで炒める。
- 3.トマトジュース全量とコンソメを加えて中火で煮る。
- 4.シーフードミックスを加え、5分ほど煮込む。
- 5.ご飯を加え、焦げ付かないように底からかき混ぜながら水分がほとんどなくなるまで煮詰める。

エネルギー：460kcal  
たんぱく質：14.2g  
脂質：10.6g  
炭水化物：59.4g  
食塩相当量：1.8g

野菜と一緒につるっと食べられます！

# やまといもの 酢の物



## 材料(1人分)

- ・やまといも ----- 50g
  - ・きゅうり ----- 13g
  - ・焼き海苔 ----- 少々
- |   |                 |
|---|-----------------|
| } | ・酢 ----- 小さじ1強  |
|   | ・塩 ----- 少々     |
|   | ・砂糖 ----- 小さじ1弱 |

## 作り方

- 1.やまといもは皮をむき、10%の酢水につけてあくを抜いてから長さ4cmの千切りにする。
- 2.きゅうりは板ずりして、長さ4cmの千切りにし、やまといもとともに小鉢に盛る。
- 3.のりはあぶり、細かく切る。
- 4.2に三杯酢をかけて、のりをのせる。

エネルギー：77kcal  
たんぱく質：2.5g  
脂質：0.1g  
炭水化物：14.4g  
食塩相当量：0.5g