

「高齢者を元気にするレシピ」

入賞レシピ

想い愛

～あったか介護ありがとう～ 元気レシピ集

東北文教大学短期大学部現代福祉学科では、令和3年度山形県介護のお仕事プロモーション事業費補助金の交付を受け、介護職への興味・関心を高めることを目的とした「高齢者を元気にするレシピ」募集をおこないました。

応募作品は322点で、その中から金賞・銀賞・銅賞を各3点、特別賞5点を選考しました。部門ごとの応募数は子どもの部120点、高校生の部152点、一般の部47点、記入不備3点でした。

審査は、8項目5段階評価(使用食材・見栄え・独創性・普及性・嗜好・応募者の意図・介護職への応援メッセージ・その他加点要素)による総合評価としました。

また、入賞作品の中から3点を選び、介護事業所にて利用者様に試食していただきました。惜しくも入賞されなかった方々の介護職に向けた応援メッセージは、介護現場で働く介護職員の方々にお届けいたしました。

応募レシピの総評

大変多くの応募に、改めて本企画への関心の高さを感じ、審査基準を明瞭に選定させていただきました。山形県内の食材を使用し、県民を元気にしようという思いの伝わるレシピ集になりました。心身を健やかに育むためには、口から入る食物で栄養を摂ることが重要です。美味しいと味わえる幸せを、多くのレシピを通して伝えていただきました。趣旨は、介護現場で従事されている皆様にも十分に伝わると思います。心のこもった応援メッセージとともに、レシピ集が広く活用されることを願っています。

公益社団法人山形県栄養士会 会長 西村恵美子様



子どもの部

福来望
金山町立金山小学校5年

そば粉DE軍艦巻～NEWスイーツ～

【使用した食材】

<そば粉の生地>

- ・そば粉
- ・牛乳
- ・砂糖
- ・卵

<具材>

- ・ケーキ用スポンジ
- ・フルーツカクテル
- ・いちごさくらんぼ
- ・ホイップクリーム
- ・トッピング(カラフルスプレー)

【調理方法】

<そば粉の生地>

- ① そば粉・牛乳・卵・砂糖を入れて、よく混ぜる。
- ② フライパンに油をしき、生地を流し、弱火で2分ほど焼く。

<軍艦>

- ③ ケーキ用スポンジを、丸い型で型抜きをする。
- ④ そば粉を長方形に切り、スポンジを巻きつける。
- ⑤ スポンジの上にホイップクリームをしぼり、さまざまな果物を色とりどりに飾りをしたら完成。

【考えた理由や工夫したこと】

- ・やわらかい食材を使い、食べやすい大きさに作った。
- ・長生きできる成分が含まれている。そば粉を使用生地を作った。
- ・見た目「食べてみたい!」と思えるように、「カラフル」に飾りつけをした。(元気になる)
- ・味が、あまり濃くならないようにした。
- ・一口サイズで、いろんな味を楽しんでもらえるように、盛り付けを工夫した。
- ・栄養バランスに気をつけた。

【応援メッセージ】

私の家では、おじいちゃん・おばあちゃんがいなくても、高齢者には元気になってほしいと思います! 介護の仕事は大変だと思うけれども、これからもがんばってください。



子どもの部

清野奏聖
山形市立第八中学校3年

山形の食材いっぱい油揚げづつみ

【使用した食材】

- ・油揚げ……………1枚
- ・ひき肉……………20g
- ・菊……………2個
- ・赤根ほうれん草……………1本
- ・蔵王かぼちゃ……………20g
- ・ただちや豆……………5～6粒
- ・悪戸いも……………1個
- ・長ねぎ……………3cm
- ・めんつゆ……………30cc
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・水溶き片栗粉……………適量

【調理方法】

- ①油揚げを油抜きする。材料はすべて1cmに切る。
- ②ひき肉を炒める。
- ③水30ccとしょうゆ小さじ1を入れる。
- ④里芋、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤他の材料をすべて入れる。
- ⑥⑤の材料を油揚げに入れる。
- ⑦⑥が浸るくらいの水を入れる。めんつゆ30ccを入れる。
- ⑧落し蓋をして5分煮る。
- ⑨余った汁に片栗粉を入れてあんかけを作る。

【考えた理由や工夫したこと】

山形の伝統食材をたくさん使い、高齢者の方々に楽しく元気に食事をしてもらい、長生きしてもらいたいと思いました。色どりも工夫しました。

【応援メッセージ】

ひいおばあちゃんをお風呂に入れていただいたり楽しく会話している様子を見て、ぼくたちも心が温まりました。



銅賞

子どもの部

小松未唯奈、齋藤里菜、堀蒼愛
酒田市立八幡小学校6年

かぶの印籠蒸し

【使用した食材】

- ・升田かぶ…………… 1個
- ・ツナ…………… 1缶
- ・味噌…………… 大さじ1/2
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- <調味料A>
- ・だし汁…………… だし1に対して水が3
- ・味醂…………… 大さじ3
- ・酒…………… 大さじ2
- ・醤油…………… 大さじ1
- ・塩…………… 大さじ1/2
- ・片栗粉…………… 大さじ1

【調理方法】

- ① かぶの蓋を2センチ弱残して切り、洗って皮を剥きます。
- ② 蓋にする部分を切り取り、かぶのまわりを破かないように中をスプーンでくり抜き、器を作ります。
- ③ くり抜き取ったかぶは、みじん切りにしてツナ、味噌と混ぜ合わせます。
- ④ 鍋に調味料Aを入れて、火にかけて沸騰させます。③でできたかぶを入れ、弱火で25分ほど煮ます。
- ⑤ 皿にかぶを盛り付け、残った煮汁をかぶの上にかけてから、完成になります。

【考えた理由や工夫したこと】

高齢者の方でも簡単に、たっぷりの栄養を取れる、1皿にしました。見ただけでは、ただのかぶでこれじゃ、野菜だけのように見えますが、蓋を開けると、たくさんの栄養がたっぷり詰まった、煮汁が入っています！そして何より、玉手箱を開けるかのような、サプライズ感も楽しめます。それらを詰め合わせて、この1品にしました。高齢者のみなさんが、元気になってくれるように、たくさんの点に注意しながら班のみなんで、協力して、作りました。料理作っている時、とても楽しかったです！！

【応援メッセージ】

私達は、低学年の頃、町探検で老人ホームさんにお世話になりました。そこで、介護をする方が、どんな風に、高齢者の方を介護しているのか、どう気遣っているのかを教えてくださいました。そして、介護を体験させて貰いましたが、大変さと同時に、みなさんが笑って下さる事の嬉しさも分かりました。まるで、家族の様な温かい空気でした。そんな空気を作れる事、とても尊敬しました。これからも、頑張ってください！！応援してます！！



特別賞

子どもの部

齊藤海翔
酒田市立松陵小学校6年

介護施設
試食レシピに
採用されました

元気いっぱい! そぼろあんかけ

【使用した食材】

- ・鶏ひき肉 … 40g
- ・大根 …… 165g(6cm)
- ・にんじん … 適量
- ・しいたけ … 適量
- ・ネギ …… 適量
- ・水 …… 200ml
- ・みりん …… 大さじ4分の1
- ・砂糖 …… 大さじ2分の1
- ・酒 …… 大さじ2分の1
- ・ほんだし … 小さじ2分の1
- ・しょう油 … 大さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・片栗粉 … 小さじ2分の1
- ・水 …… 大さじ2分の1

【調理方法】

- ① 大根は2cmの幅の輪切りにして皮をむく。面取りをして、片面に十字の切り込みを入れる。
- ② 鍋に水を入れ大根を固めに下ゆでする。
- ③ 下ゆでした大根に鶏ひき肉と、水、みりん、砂糖、酒、ほんだしを加え、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④ やわらかくなったら、しょう油と塩を加え、味がしみこむまで煮る。
- ⑤ 最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。

【考えた理由や工夫したこと】

旬の野菜、大根を使ったところがポイントです。また、そぼろに豚肉ではなく、鶏肉を使ってあっさりとしたものにしました。飾りのにんじんを入れたことでいろどりをよくしました。

【応援メッセージ】

いつも高齢者の人たちを支えていただきありがとうございます。以前、老人ホームを訪問することがありました。職員の人たちが、とても親身に接していて、高齢者の方もうれしそうでした。コロナの中で、大変なことがたくさんあると思いますが、体に気をつけてがんばってください。



特別賞

子どもの部

朝日町立朝日中学校

介護施設
試食レシピに
採用されました

白砂糖なし! 油脂もなし! さつまいものヨーグルトケーキ

【使用した食材】

- ・さつまいも…………… 450g
- ・ブラウンシュガー…………… 50g
- ・メープルシロップ…………… 75g
- ・ヨーグルト…………… 400g
- ・卵…………… 1個
- ・ホットケーキミックス…………… 200g
- ・牛乳…………… 200ml
- ・ごま…………… 適量

【調理方法】

- ① さつまいもに火を通して少し粒が残る程度にフォークでつぶす。
→牛乳200mlをかけて、電子レンジに5～8分かける。
- ② つぶしたさつまいもにブラウンシュガーとメープルシロップを入れてよく混ぜる。
- ③ 卵を入れてよく混ぜる。
- ④ ヨーグルトを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ホットケーキミックスをふるい入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 型に流して、180℃で20～50分焼く。
- ⑦ さらに15～20分焼く。
- ⑧ ごまをかける。

【考えた理由や工夫したこと】

秋の旬の食材のさつまいもを使いました。中がふわふわするように作りました。食べると、いもの甘味で、とてもほくほくしています。サツマイモの皮を残すことによって、余分な部分を捨てずにすむようにしました。ヨーグルトも使っているので、カルシウムや乳酸菌も入っていて腸にも良いです。

【応援メッセージ】

毎日、介護職さんたちはお年よりのサポートをされていて、大変だと思います。私の亡くなった祖母も介護をしてもらっていました。介護をしてくださる方を見て、「大変そうだな」と思いました。

介護職をされている方は毎日大変だろうと思いますけれど、これからも、お年よりの方たちのために頑張ってください。応援しています。



金賞

高校生の部

矢口七義 (山形県立新庄神室産業高等学校2年)
上野慶治郎 (山形県立新庄神室産業高等学校1年)

洋風マグロハンバーグ

【使用した食材】

<ハンバーグ>

- ・マグロ …… 65g
- ・エビ …… 2尾
- ・サラダ油 …… 適量
- ・コショウ …… 少々
- ・小ネギ …… 適量
- ・パン粉 …… 大さじ1.5杯
- ・塩 …… 小さじ少々
- ・豆腐 …… 4分の1
- ・卵 …… 半分

<ホワイトソース>

- ・小麦粉 …… 大さじ2分の1
- ・有塩バター …… 5g
- ・牛乳 …… 75ml
- ・コンソメ顆粒 …… 少々
- ・しめじ …… 4分の1
- ・玉ねぎ …… 適量

【調理方法】

<ハンバーグ>

- ① マグロをミンチ状にし、豆腐と一緒にボウルで混ぜ合わせる。エビは1cm間隔で切り分けて一緒に混ぜる。
 - ② 混ぜたら、卵、パン粉を入れ、さらに混ぜる。
 - ③ 塩コショウで味付ける。
 - ④ 小判型にまとめて、フライパンに油を入れて焼く。
 - ⑤ 強火で両面を焼いたら、弱火で蒸し焼きにする。
 - ⑥ 皿に盛り付け、ソースをかけて完成。
- #### <ホワイトソース>
- ① 玉ねぎをみじん切り、しめじをほぐし、フライパンにバターと玉ねぎ、しめじを入れ、弱火で炒める。
 - ② 小麦粉を少しずつ入れ焦がさないように炒める。
 - ③ 牛乳を少しずつ入れなじんできたらまた入れるを繰り返す。入れ終わったらコンソメを入れて完成。(味が薄いようなら調整する)
 - ④ ハンバーグと一緒に盛り付ける。

【考えた理由や工夫したこと】

病気予防には、運動もそうですが、第一に健康的な食事が大切だと思います。マグロに含まれるビタミンD、抗酸化作用によってがんや生活習慣病予防にもなります。さらにソースをホワイトソースにすることで、骨粗しょう症予防になる牛乳を摂取することができ、その吸収をマグロときのこのビタミンDが促進してくれます。この組み合わせは栄養価的にも抜群です！ 今だからこそではなく、常に健康でいて欲しい思いで考えました。

【応援メッセージ】

ハンバーグにホワイトソースの組み合わせは珍しいと思うので、新鮮さを味わってほしいです。また、今回考えたレシビで高齢者の方が笑顔になって、それが介護職の皆様の力になれば幸いです。



高校生の部

横尾美里
山形県立山辺高等学校

大和芋のしんじょあんかけ

【使用した食材】

・大根	300g
・大和芋(長芋でも可)	10~15g
・食用菊	2g
・だし汁	250ml
・かにかま	1本
・しょう油(薄口)	大さじ2
・塩	適量
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・片栗粉	適量
・三つ葉	適量
・酢	大さじ1
・湯	適量
・レンコン	5g

【調理方法】

- ①大根の皮をむき、箸がささるくらいまで下ゆりする。
- ②大根の中をくりぬき、中の大根は捨てない。
- ③大和芋をすり、だし汁やしょう油でのばした後、手でさいたかにかまを加える(れんこんをすりおろしたものも加える)
- ④鍋にだし汁(③の残り200~230mlくらい)と酒、しょう油、みりんを味をととのえ、②の大根を入れ、酢の入った湯で1分ゆでだ菊を冷水でさらしたものを加え、水溶性片栗粉で調節する。
- ⑤器状態の大根に大和芋のあんを入れ、ラップで包み、お湯に20分入れる。
- ⑥ラップをはずし、盛り付けする。

【考えた理由や工夫したこと】

大根を下ゆですることにより、あごの力が弱い高齢者にも食べられるようにしました。また縁起の良いレンコンをすりおろして使用したり、だし汁を使用することにより、うす味で日本人の口に合うよう調味しました。飲み込む力が弱い高齢の方でも誤嚥することなく食べられると思います。

【応援メッセージ】

病院の実習へ行った際に、調理業務をお手伝いさせていただきました。そこで、高齢の方の食事を作った時、食材の切り方、大きさ、とろみなどさまざまな工夫を施すので大変でした。しかし、介護職の方々はそれだけでなく、入浴管理やお話ししたりなど私では絶対無理だと感じました。コロナの中で大変だと思いますが、これからもがんばってください！



高校生の部

井上羽菜
山形県立山辺高等学校

栄養たっぷり和風リゾット

【使用した食材】

・豚肉	100g
・舞茸	40g
・人参	25g
・しらす	20g
・卵	1個
・三つ葉	適量
・ご飯	120g
・塩コショウ	少々
<A>	
・しょう油	小さじ2
・酒	大さじ1
・白だし	大さじ2
・酢	小さじ1

【調理方法】

- ① 豚肉、舞茸を一口大に、人参を短冊切りにする。
- ② ①を炒め、塩コショウで軽く下味をつける。
- ③ ご飯、Aを合わせて煮込む。
- ④ ③に①を加え、水分を飛ばす。
- ⑤ しらす、卵、三つ葉と共に盛り付ける。

【考えた理由や工夫したこと】

肉、きのこ、小魚、卵など、元気になる上で必要な栄養素をたっぷり使えるレシピを考えました。今までお世話になった高齢者の方々の思いながら、おいしくて食べやすい、手間のかからない物にしようと工夫しました。

【応援メッセージ】

高齢者だけでなく、介護職の方々にも沢山おいしい物を食べてもらいたいです。来年から介護職員として社会に出る友人がいます。就職に向けて懸命に勉強している姿がとても印象に残っています。皆さん、どうかご自愛ください。応援しています。



特別賞

高校生の部

矢萩未夢
山形県立加茂水産高等学校

THEかぼちゃ満載茶わん蒸し

【使用した食材】

・かぼちゃ	30g
・さつまいも	15g
・さやいんげん	4g
・人参	15g
・鶏肉	10g
・卵	1個
・白だし	30ml
・みりん	10ml
・牛乳	50ml
・水	100ml

【調理方法】

- ① かぼちゃ、さつまいもをラップで包み、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
(さつまいもが柔らかくなりすぎないように注意する)
- ② さつまいもと人参は角切りに、鶏肉は細かく、いんげんは斜めに切っておく。
- ③ かぼちゃは皮を剥き、軽くつぶしながら30mlほど水を加える。
(裏ごしをしやすくするため)
- ④ かぼちゃを裏ごしする。
- ⑤ 別のボウルに卵、白だし、みりん、牛乳、水を混ぜる。
- ⑥ そこに裏ごし済みのかぼちゃを少しずつ加えていく。
- ⑦ 小さく切った材料を耐熱容器にいれ、液を流し入れる。
- ⑧ 蒸し器で15分ほど蒸して、完成。

【考えた理由や工夫したこと】

秋なのでかぼちゃやさつまいもを沢山使い、食材の食感を残しながらも食べやすい茶碗蒸しにしました。牛乳には認知症や骨粗しょう症を予防する効果があり、風邪予防にも最適なので牛乳も使いました。

【応援メッセージ】

最近高齢者の方と関わる機会がありました。学校で高齢者向けのオリジナル弁当を作り地域の方々にお配りして、笑顔で受け取ってもらいとてもうれしかったです。これからも高齢者の健康のためにお仕事頑張ってください。



特別賞

高校生の部

金子朋暉
山形学院高等学校

カブと鯉のファルシスープ

【使用した食材】

- ・カブ…………… 1つ
- ・鯉の甘煮…………… 30g
- ・鯉フレーク…………… 10g
- ・コンソメスープ…………… 150cc
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・にんにく…………… 1個
- ・イタリアンパセリ…………… 1枚
- ・人参…………… 枚
- ・オリーブ油…………… 小さじ1
- ・ブラックペッパー…………… 少々
- ・塩…………… 少々

【調理方法】

- ①カブを蒸し器へ入れる。柔らかくなったら蒸し器の火を止める。
- ②コンソメスープを沸かしておく。そこへ玉ねぎとにんにくを入れ香りを出す。塩、こしょうで味付け。
- ③蒸し終わったカブの中に鯉の甘煮とフレークを入れる。
- ④皿へ盛り付けをする。カブをおき、コンソメスープを流し入れる。
- ⑤ブラックペッパーを散らし、フレークを散らす。
- ⑥イタリアンパセリと人参を飾り、オリーブ油を垂らす。

【考えた理由や工夫したこと】

わが家には90歳の曾祖母が同居しています。体力や食欲も少しずつ落ちています。少しでも「元気で過ごしてほしい」と、毎日の食事には家族は手を抜きません。地元の食材「鯉」と旬の野菜を使い、高齢者の方々にも栄養価が高く、口当たりも良いと思うので、このレシピを考えました。

【応援メッセージ】

今、コロナの時期で大変ですが、頑張ってください。私もできる事があったら手伝いなどをしたいと思います。



一般の部

五十嵐早希
株式会社キョアサービス楽らくケアセンター

コンサイ・バンザイ

【使用した食材】

- | | |
|------------|------------|
| ・れんこん……10g | <タレ> |
| ・ごぼう……10g | ・しょう油……5 |
| ・豚ひき肉……20g | ・砂糖……3 |
| ・絹豆腐……20g | ・酒……3 |
| ・ピーマン……1個 | ・みりん……1 |
| ・片栗粉……小さじ1 | ・水……50 |
| (ピーマン用) | ・片栗粉……小さじ1 |
| ・塩こしょう……少々 | (トロミ用) |

【調理方法】

- ① れんこん、ごぼうをすりおろす。
- ② 豚ひき肉、絹豆腐を入れる。
- ③ 塩こしょうをして、混ぜる。
- ④ ピーマンに片栗粉をふり、タネをつめる。
- ⑤ 油をしいて肉の方を下にして焼く。
- ⑥ 焦げ目がいたらひっくり返して蒸し焼きにする。
- ⑦ ピーマンを取り出し、タレをつくる。片栗粉でとろみをつける。

【考えた理由や工夫したこと】

茹でても煮てもなかなかやわらかくならず避けがち、残されがちな根菜であるれんこんとごぼうですが、食物繊維がたっぷりで腸内環境を整えてくれるのでぜひ食べてほしくて考えたレシピです。すりおろすことで硬さが気にならず、豆腐と豚ひき肉も入れるのでたんぱく質が効率的にとれます。豚ひき肉だけだとパサつきそうなので、絹豆腐も入れてふわふわのやわらかいタネにしました。タレも片栗粉でトロミをつけているので、食べやすくなっています。

「硬い」の先入観で手をつけにくい食材を口に出来るということ、食べることが出来るという喜びを感じてほしいと思いを考えました。

【応援メッセージ】

「家では寝れないけれど、このデイサービスに来るとよく寝れるんだよな」との言葉を耳にしました。これは職員のみなさんが大切な一人ひとりの命を守るために日々、感染対策に気をつかい、利用者様が安心して過ごせるよう努力している結果だと感じ、心があたたかくなりました。



一般の部

梅津美季子
株式会社キューサービス楽らくケアセンター

介護施設
試食レシピに
採用されました

なめ茸とろろで食べるお魚ハンバーグ

【使用した食材】

- ・鮭…………… 1匹
- ・はんぺん…………… 1/2枚
- ・なめ茸(味付き) …… 大1
- ・とろろ…………… 40g
- ・大葉…………… 1枚
- ・小ネギ…………… 適量(小口切り)
- ・塩…………… 適量
- ・しょう油…………… 適量
- ・ポン酢…………… 適量

【調理方法】

- ① 鮭に塩を振り、フライパンで蒸し焼きにする。身を粗くほぐす。
- ② はんぺんと1をこねるように混ぜ合わせ、形を形成し、フライパンで両面を焼いて焼き色をつける。
- ③ とろろになめ茸を混ぜる。お好みでしょう油やポン酢で味をととのえる。
- ④ 大葉の上に②のをせ、③をかける。上に小ネギをちらす。

【考えた理由や工夫したこと】

家族と一緒に魚も食べてほしいけれど、バサつきを感じてしまうこともあると思います。魚ハンバーグは魚をミキサーですりつぶして使うのが多いですが、家庭では身をほぐして使った方が作りやすいのではないか、ある程度魚の感じも残ってくれるのではないかと考えました。

【応援メッセージ】

祖母がデイサービスにお世話になっていました。デイサービスでの様子を聞いたり、作った作品を持ち帰ってくる事が祖母の少ない外出となっていた家族としては、嬉しいものでした。介護職の方々には利用者だけではなく、その家族も日々、大変力になって頂いています。



銅賞

一般の部

長岡友子

お花ちらし寿司

【使用した食材】

- ・すし飯(ご飯・酢・砂糖・塩) …… 100g
- ・しいたけ煮 …… 25g
(乾燥しいたけ・しょう油・みりん・砂糖・だし)
- ・アスパラ菜 …… 20g
- ・にんじん …… 15g+砂糖・塩
- ・錦糸卵(卵・米油) …… 15g
- ・シーチキンそぼろ …… 15g+しょう油・砂糖
- ・たくあん漬 …… 25g
- ・サラダセロリ …… 10g
- ・紅玉りんごゼリー
(紅玉・レモン・砂糖・かんてんパウダー)

【調理方法】

- ① すし飯を作る。
- ② りんごジャムを作り、ゼリーを作る。
- ③ しいたけを戻し、煮て細かく切っておく。
- ④ にんじんは花型に切り、甘くやわらかく煮る。
- ⑤ アスパラ菜は塩でゆでる(花はとっておく)。
- ⑥ シーチキンは油ごとフライパンにしょう油・砂糖を入れて、水分をとばしてそぼろのようにする。
- ⑦ たくあんはみじん切りにする。
- ⑧ シーチキン・たくあんはすし飯に混ぜる。

【考えた理由や工夫したこと】

明るく華やかで、細かく切って食べやすい料理だと思います。あ…きれいなゼリー(お花のゼリーだよ！)

※すし飯を甘く…シーチキン・たくあんを入れてから…形にしました。

シーチキンはフライパンで甘辛くすると本当においしいです。

【応援メッセージ】

父が亡くなった時、仏壇にはお菓子が沢山ありました。ある日、母がデイサービスに行く時、本当に大きな風呂敷にお菓子を全部入れ、抱きかかえてバスに乗りました。「アア…本当に介護して下さる方々に感謝しているんだなあ…」と思いました。



特別賞

一般の部

富樫栄子
河北町社会福祉協議会

里いも団子の宝石椀

【使用した食材】

- ・里いも …………… 1つ
- ・はんぺん …………… 1/4枚
- ・ゆで枝豆 …………… 5粒
- ・カニ風味かまぼこ …… 2本
- ・えび(小) …………… 2尾
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 少々
- ・卵 …………… 1/4つ
- ・白だししょう油 …… 少々

【調理方法】

- ① 里いもは皮をむき3等分位に切り、アイラップに入れ電子レンジで600Wで1分30秒～2分加熱する。
- ② 粗熱がとれたら袋の上から手でつぶし、はんぺんをよく混ぜる。
- ③ よく混ぜたら、枝豆半分にした物、かまぼこ、えび1cm位に切り、片栗粉、酒、卵全部入れてまとめる。
- ④ すまし汁の中に丸めた団子を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【考えた理由や工夫したこと】

食欲が出るように色彩を良くした。高齢者は里いもが好きなので好物+栄養豊かになるようにした。柔らかい中にも少し枝豆とえびを入れて食感を良くして、少しかむ力も引き出したいと思った。

【応援メッセージ】

介護職の訪問ヘルパーですが、魚は焼くか煮るという固定観念にとらわれずに(条件が合った時ですが)ホイル焼きにして提供して、大変喜ばれた事があります。色彩リや味等に变化をもたせて動んでいきたいと思ひます。

おわりに

この度「高齢者を元気にするレシピ」募集にあたり、ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。超高齢社会における介護人材不足は悩ましい状況が続いておりますが、高齢者の食事を考える機会を通して、家族への思いやりと介護職への感謝、地域や教育との連携等、大切なものと、つながり合うことができたように思いました。ご応募くださった方々の思いやりにより感謝申し上げます。「想い愛」を形にすることで、介護人材確保・人材不足改善の一助となれば幸いです。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

～協力者様～

○レシピ募集の広報

山形新聞社様

株式会社ヤマザワ様

介護の日11月11日前後、山形県内42店舗にてレシートへの印字発行

○応募レシピの審査員

公益社団法人山形県栄養士会 会長 西村恵美子様

協同組合 山形給食センター メディカル事業部 やまがた栄養サポートセンター室 室長 岡田まさえ様

社会福祉法人借寿会特別養護老人ホーム 蓬仙園 管理栄養士 加賀谷優子様

○入賞レシピの試食会


社会福祉法人借寿会 理事長 島崎みつ子様

特別養護老人ホーム蓬仙園 施設長 猪狩良佳様

ご利用者様、管理栄養士 加賀谷優子様、調理ご担当の皆様、介護員の皆様

令和3年度山形県介護のお仕事プロモーション事業
「あったか介護ありがとう・元気レシピ集」

発行日 2022年3月
発行 東北文教大学短期大学部 現代福祉学科
〒990-2316 山形市片谷地515
Tel. 023-688-2298(代)
編集 東北文教大学短期大学部 現代福祉学科
横尾成美 斎藤祐子

 東北文教大学

制作・印刷 株式会社 大風印刷