

しっかり**噛**んで、
楽しく**食事**ができていますか？




愛知県歯科衛生士会が提供する料理レシピです。
歯科衛生士は「食べる・話す・表情をつくる」を中心とした
歯と口の健康づくりをサポートしています。
ご高齢で噛みづらくなったり、飲み込みにくくなったりしても
「おいしくご飯が食べたい!」
「おいしい食事を作ってあげたい!!」を応援します。
老舗の味をご家庭でつくってみませんか。



監修

発行

仕出し料理 創業享保年間
 **八百彦本店**

公益社団法人 愛知県歯科衛生士会

〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-5-18 愛知県歯科医師会館内
お問い合わせ先: TEL 052-962-9171 <http://aichi-shika.com/>

本事業は令和2年度愛知県事業「介護の普及啓発事業費補助金」の交付を受け実施しています。

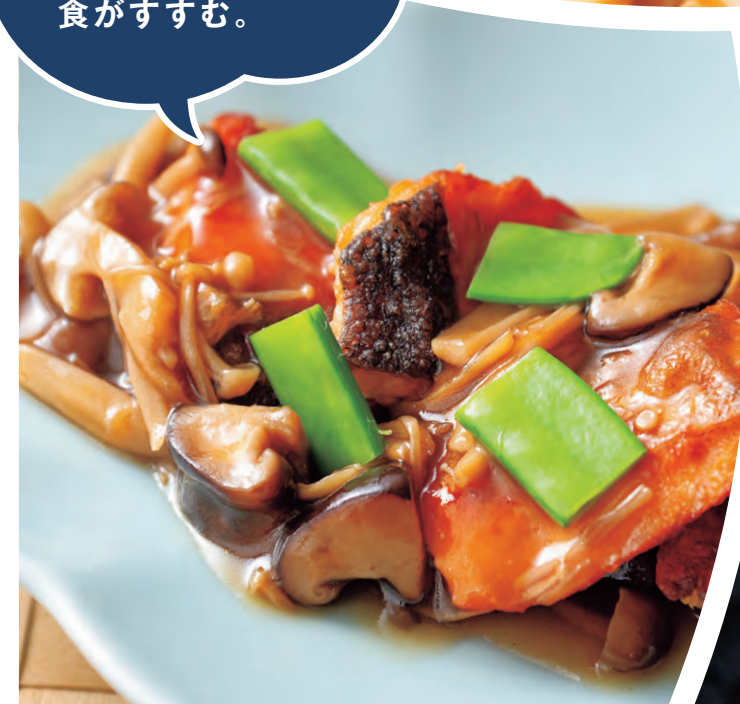
名古屋の老舗仕出し料理店が提案

噛みにくい、飲み込みにくいを
サポートする
アイデアレシピ



豆腐が入って
ふわふわ
ミンチカツの
アレンジメニュー。

甘酢あんの
とろみと酸味で
食がすすむ。



なめらかな
じゃがいも饅頭は
おもてなしにも。



公益社団法人 愛知県歯科衛生士会



豆腐入りの ふわふわミンチカツを カツ丼風にアレンジ



『ふわふわミンチカツ丼』

材料(2人分)

〈ミンチカツのタネ〉

| | |
|------------|-------|
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/2個分 |
| 絹ごし豆腐 | 150g |
| A 豚ミンチ | 150g |
| 卵 | 1/2個 |
| 塩・コショウ | 少々 |

〈衣・揚げ油〉

| | |
|-----|------|
| 小麦粉 | 適量 |
| 卵 | 1/2個 |
| パン粉 | 適量 |
| 油 | 適量 |

〈うまダレ〉

| | |
|-----------|--------|
| 玉ねぎ(スライス) | 1/2個分 |
| だし | 300ml |
| B 濃口しょうゆ | 60ml |
| みりん | 60ml |
| 砂糖 | 25~30g |
| 溶き卵 | 3個分 |
| 三つ葉 | 3本 |

| | |
|-------|----|
| ご飯 | 1合 |
| きざみのり | 適量 |

1人分:853kcal

作り方



材料の下ごしらえ。

絹ごし豆腐は水切りしたものをビニール袋などに入れてよく潰す。玉ねぎ(みじん切り)はラップをして600Wの電子レンジで1分加熱した後、冷ましておく。

ミンチカツのタネを作る。

①とAの材料をすべて混ぜ合わせ、こねる。

ミンチカツのタネを蒸す。

②を2等分してハンバーグ型にまとめ、中火で10~12分蒸す。

衣を付けて揚げ焼きにする。

③に小麦粉、卵、パン粉の順で衣を付け、フライパンに気持ち多めの油を引き、180℃程度の温度で揚げ焼く。

うまダレを作る。

鍋にBを入れて火にかけ、煮立ってきたら溶き卵と2センチくらいに切った三つ葉を入れて火を止める。

どんぶりに盛りつける。

どんぶりにご飯を盛り、ミンチカツをのせてうまダレをかけ、きざみのりをかける。

① ポイント

豆腐はキッチンペーパーなどに包み、重しをして2/3くらいの重さになるまでしっかり水切りすると水っぽくなりません。

② ポイント

すり鉢でつぶすとさらになめらかな口あたりになります。

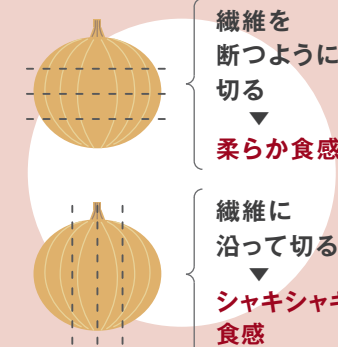


④ ポイント

温度が上がりがやすく焦げやすいので弱~中火の火加減で注意しながら揚げ焼きにしてください。

⑤ ポイント

玉ねぎをしっかり煮るとおいしく仕上がります。また、玉ねぎの切り方で食感も変化します。



外はカリッ、
身はしっとりの鮭を
酸味が絶妙な甘酢あんので



『鮭ときこの甘酢あんかけ』

材料(2人分)

| | | |
|------------------|--------|------|
| 生鮭半身(骨取り済みがおすすめ) | — | 2切 |
| A | 酒 | 10ml |
| | 薄口しょうゆ | 10ml |
| | おろし生姜 | 少々 |
| | 片栗粉 | 適量 |
| | 油 | 適量 |
| | 絹さや | 2枚 |
| | しめじ | 1/4株 |
| | しいたけ | 2個 |
| | えのき | 1/8株 |
| | 油 | 適量 |

| | |
|--------|--------------|
| 〈甘酢あん〉 | |
| B | だし 150ml |
| | 酢 25ml |
| | 砂糖 25~30g |
| | 薄口しょうゆ 25ml |
| | 片栗粉 小さじ1 |
| | 1人分: 131kcal |

作り方



鮭に下味を付けて焼く。

生鮭の切り身はひと口大に切り、Aに3分程漬けて下味を付ける。水分を切って片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで中火で両面を焼いて火を通し、器に盛りつける。



きのこをカットする。

しめじは細かくさばき、しいたけは8つに切り、えのきは約2cmに切る。



絹さやを切る。

絹さやは筋をとり、4等分程度に切る。



きのこ絹さやを炒め煮にする。

②③を油で炒め、Bを加えてかき混ぜながら2~3分煮立たせる。



水溶き片栗粉でとろみをつける。

弱火にして、かき混ぜながら水溶き片栗粉(片栗粉を水適量で溶く)を加え、とろみをつけひと煮立ちさせる。



器に盛りつける。

とろみがついたら①にかける。

① ポイント

鮭は小さく切ったほうが味がしみておいしくなります。小骨がある場合はとり除いてください。水分を切るにはキッチンペーパーが便利です。

② ポイント

“弾力があるものが食べにくい”場合は、きのこの切り方を工夫すると良いでしょう。

④ ポイント

きのこはあんを作る前にBの汁で煮ると生焼けの心配がなくなります。また、甘酢は煮立たせると酸味がまろやかになります。

⑤ ポイント

とろみを出す時はきのこが入ったままでも問題ありません。とろみの目安はフレンチドレッシング程度が良いでしょう。とろみをつけてから煮立たせることでとろみが安定します。

なめらかな口当たりが優しい
懐石風の一品



『じゃがいも饅頭 味噌バターあん』

材料(2人分)

〈じゃがいも饅頭〉

| | |
|------------------|----------|
| じゃがいも(男爵いもがおすすめ) | 1個(130g) |
| 鶏ミンチ | 100g |
| パン粉 | 大さじ1 |
| 卵 | 1/2個 |
| A 砂糖 | 少々 |
| 濃口しょうゆ | 5ml |
| 酒 | 20ml |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| 粉山椒 | 少々 |

〈味噌バターあん〉

| | |
|------------|--------|
| だし | 300ml |
| 薄口しょうゆ | 15ml |
| 合わせ味噌 | 25g |
| B みりん | 15ml |
| 砂糖 | 10g |
| バター | 15g |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| 彩り 梅麩 | 2切れ |
| チンゲンサイの塩ゆで | 適量 |
| (しんなりする程度) | |

1人分:261kcal

作り方



1

じゃがいもの下準備。

じゃがいもはラップで包み、600Wの電子レンジで3分ほど加熱する(竹串がスッと通るまで)。十分に冷めてから皮をむき、よく潰したあとにこねて2等分する。



2

鶏ミンチ半量に下味を付ける。

Aの鶏ミンチの2分の1(50g)を中火で炒め、酒・砂糖・濃口しょうゆ少々(Aの分量内)で下味をつける。



3

鶏肉団子のタネを作る。

ビニール袋に②と残りのAを加え、粘りが出るまでよく揉む。



4

鶏肉団子を煮る。

鍋にBを入れて煮立たせた中に、③を半分ずつスプーンですくい、肉団子状にして入れて7~8分煮て火を通す。



5

じゃがいもで鶏肉団子を包む。

ラップに①を置き平らに伸ばし広げ、④を中央に置いて丸く包む。600Wの電子レンジで1分加熱しあたためる。



6

盛りつけて、彩りを添える。

④の煮汁を弱火にかけながら水溶き片栗粉(片栗粉を水適量で溶く)を入れ、マヨネーズ状にとろみをつける。器に盛りつけた⑤にかけ、彩りを添える。

① ポイント

じゃがいもはお餅のような粘りが出るまでしっかりとこねると口当たりがなめらかになります。



③ ポイント

鶏ミンチは半量を炒め、半量を生でよく揉むとなめらかな食感が出ます。

④ ポイント

煮汁に入れたまま冷ますと汁を含んでしっとりおいしい食感になります。

⑤ ポイント

盛りつける直前に電子レンジで約1分加熱するとあたたかくおいしくいただけます。

⑥ ポイント

火にかけながら少しずつ水溶き片栗粉を入れると失敗しません。