

# 令和6年度フレイル予防で健康寿命をのばす

令和6年10月29日(火)  
30日(水)  
神戸市老人クラブ連合会

## 調理実習

1. 里芋のすり流し
2. 焼ききのこの混ぜご飯
3. れんこん団子のあんかけ
4. さつまいものみぞれ和え
5. にんじんゼリー

1	材 料			
里芋の すり流し (4人分)	里芋(冷)	200g	カニかまぼこ	30g
	A 〔出し汁 酒 淡口しょうゆ 塩〕	カップ3	塩	少々
		大さじ2	〔片栗粉	小さじ2
		大さじ1	水	大さじ2
		小さじ $\frac{1}{3}$	ねぎ(小口切り)	1本

## 作り方

1. 鍋に①を合わせて里芋を入れる。沸騰したら中火弱にして約15分煮る。
2. カニかまぼこはほぐしておく。
3. やわらかくなった里芋をマッシャーで潰す。②を加えて温める。塩で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 器に盛り、ねぎを散らす。

2	材 料			
焼ききのこの 混ぜご飯 (4人分)	米	1.5 合	塩	小さじ 1
	しめじ	100g	酒	大さじ 2
	椎茸	4 枚	柚子果汁	大さじ 2
	舞茸	1 パック	柚子の皮	$\frac{1}{4}$ コ分
	(卵 塩	1 コ 少々	人参 (もみじ形)	8 枚

### 作り方

1. 米は洗って炊飯釜に入れ、水位線に合わせて水加減し、約 30 分浸水して炊く。
2. しめじは石づきを取って小房に分ける。椎茸は 5mm 厚さの薄切りにする。舞茸は食べやすい大きさにさく。オーブンシートにのせ、塩と酒をふりかけて 170°C のオーブンで 6 分焼く。
3. ②に柚子果汁をふり、炊き上がった①と混ぜる。
4. もみじ形に抜いた人参はさっと茹でる。卵を溶きほぐし、塩少々を加えて薄焼き卵を作り、いちょう型で抜く。
5. 器に盛って、もみじといちょうを散らし、柚子の皮のせん切りを添える。

3	材 料			
れんこん団子の あんかけ	れんこん	150g	出し汁	カップ 1 $\frac{1}{2}$
	〔酢 水〕	小さじ 1	B 〔酒 砂糖 塩 こしょう 片栗粉 水 生姜汁 三つ葉〕	大さじ 1
		カップ 1		小さじ 1 $\frac{1}{2}$
	むきえび	150g		小さじ $\frac{1}{4}$
	銀杏 (ゆで)	8コ		少々
	枝豆 (ゆで)	8さや		小さじ 2
	塩・こしょう	各少々		大さじ 1 $\frac{1}{2}$
	片栗粉	大さじ 1		小さじ 2
				$\frac{1}{4}$ 束

### 作り方

- れんこんは皮をむき、酢水につけて  $\frac{2}{3}$  量をすりおろす。残りは細かく切る。銀杏はさっと茹でる。枝豆は茹でて皮を除き、薄皮も取っておく。
- むきえびは 3~5 コに切ってボウルに入れ、①のれんこんと銀杏、枝豆、塩、こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ②の生地を 4 等分にしてサラダ油 (分量外) を塗った手で丸く整え、ラップで茶巾に包み、輪ゴムで止める。
- たっぷりの沸騰湯に③を入れ、再沸騰したら中弱火にして 7~8 分茹でる。
- あんを作る。三つ葉は 1cm に切る。鍋に出し汁、⑥の調味料を入れる。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁と三つ葉を散らす。
- 器に③のれんこん団子を盛り、⑤のあんをかける。

4	材 料				
さつまいもの みぞれ和え (4人分)	さつまいも	100g	みぞれ酢		
	揚げ油	適量	大根	240g	
	りんご (100g)	$\frac{1}{2}$ コ	C {	酢	大さじ3
	きゅうり	$\frac{1}{2}$ 本		砂糖	大さじ1
	わかめ	3g		塩	少々
		酢		大さじ $\frac{1}{3}$	しょうゆ

### 作り方

1. さつまいもは皮をむき、1.5cm 角に切って水にさらす。水気を拭いて低めの油で薄く色づく程度に揚げる。
2. りんごは彩りに赤い皮を少し残してむき、小さめの角切りにして薄い塩水に通す。きゅうりは板ずりにし、りんごと同じ大きさ位にあわせて切る。
3. わかめはもどして熱湯をかけて冷水にとり、2cm 位の長さに切る。酢を振りかけて下味をつける。
4. 大根はすりおろして水気を軽くきり、合わせておいた◎と混ぜてみぞれ酢を作る。
5. 食べる前にさつまいも、りんご、きゅうり、わかめを混ぜて④のみぞれ酢で和え、器に盛る。

5	材 料				
にんじんゼリー (4コ分)	人参	100g	D {	コープアガー	7g
	水	カップ $\frac{1}{2}$		グラニュー糖	30g
	りんごジュース	カップ1		レモン汁	小さじ2
				生クリーム	大さじ2
				ミント	適量

### 作り方

1. にんじんは皮をむいて薄切りにする。耐熱皿にのせ小さじ1の水をかける。ラップをして600Wのレンジで2~3分加熱して柔らかくする。
2. ①と水を合わせてミキサーにかける。
3. ①のアガーとグラニュー糖はしっかり混ぜ合わせる。
4. ②とりんごジュースを鍋に入れ、③をふり入れてよく混ぜる。中火にして混ぜる。
5. 沸騰する前に火を止める。粗熱がとれたらレモン汁を加えて型に流す。
6. 冷蔵庫で冷やし、泡立てた生クリームとミントを添える。

メニュー別 カロリー たんぱく質 塩分 糖質量

一人分

メニュー	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	糖質 (g)
里芋の すり流し	55.22	2.09	1.13	6.86
焼ききのこの 混ぜご飯	253.31	7.50	1.50	43.31
れんこん団子の あんかけ	98.41	8.55	0.71	10.18
さつまいもの みぞれ和え	80.61	0.87	0.49	15.67
4品計	487.55	19.01	3.83	76.02
にんじんゼリー	92.90	0.42	0.03	15.90
5品計	580.45	19.43	3.86	91.92

