

## 食べやすく栄養満点！トマトスープ

### 松枝小学校児童が考案！ 高齢者に優しい レシピ5選！



#### 材料

ホールトマト 2缶、じゃがいも 1玉、乾燥パセリ 1袋、コーンの缶詰 1缶、しめじ 1袋、マカロニ 1袋、玉ねぎ 1玉、キャベツ 1/2玉、ベーコン 3枚、鶏がらスープ 小さじ 3杯

#### アレルギー

マカロニ

- 1 野菜をサイコロ状に切る。
- 2 ベーコンを焼いて切る。
- 3 鍋に材料を入れて火にかけ、野菜がしなっとしたらマカロニを入れて 15分間煮る。
- 4 盛り付けにパセリをかけたら完成。



松枝小学校 3年生 5人、4年生 5人、5年生 2人、6年生 4人が授業で、高齢者の方の健康を意識した5つのレシピを考えました。

今夜のおかずの参考に見てみてはいかがでしょうか。

## だれもが簡単に作れて食べられる アスパラガスのベーコンまき

#### 材料

アスパラガス 4本、ベーコン 8枚、塩・こしょう 少々、レモン果汁 小さじ 1杯、オリーブオイル 小さじ 1杯、

- 1 アスパラガスの根を 1cm ほど切り落とし、皮をむく。
- 2 アスパラガスを 4等分に切り、耐熱皿に置く。水大さじ 1杯を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で約 2分温める。
- 3 キッチンペーパーでアスパラガスの水気をとる。
- 4 ベーコンにアスパラガスを 1本ずつ乗せ、きつめに巻く。
- 5 フライパンにオリーブオイルをひいて熱する。ベーコンの巻き終わりを下にして、やや弱めの中火でじっくり焼き、熱でベーコン脂を溶かし巻き終わり部分をくつつける。
- 6 そっと裏返し、反対面にも焼き色を付ける。塩とこしょうで味を調え、レモン果汁をまわしかける。



## 目が見えづらい人へ ブロッコリーと卵の ふわふわ炒め

#### 材料

ブロッコリー 半分、卵 2個、水 80cc、塩・こしょう 少々、マヨネーズ 大さじ 3、マヨネーズ 小さじ 2(卵液用)、鶏がらスープの素 小さじ 1/4



#### アレルギー

卵

- 1 ブロッコリーを 1口サイズに切る。ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。
- 2 フライパンにブロッコリー、水を入れて中火で熱し、3分蒸し煮にする。
- 3 湯が残っていたら、マヨネーズを入れて炒め合わせる。
- 4 ブロッコリーを端によせ、卵液を入れ、箸で混ぜながら半熟にし、塩こしょうをふって味を調える。



## カルシウムがとれる スイートポテト

#### 材料

さつまいも 350g、バター 20g、牛乳 50ml、はちみつ 10g、砂糖 15g、卵黄 (つや出し用)

#### アレルギー

牛乳、卵、バター

- 1 さつまいもを鍋に入れ、水を沸騰させて蓋をする。火が通っているか竹串をさして確認する。
- 2 さつまいもに火が通ったらボウルに移し、皮をむいてつぶす。
- 3 バター、砂糖、はちみつをボウルに入れ混ぜる。牛乳は少しずつ加えて混ぜる。
- 4 なめらかになるまでつぶす。
- 5 手で形を整え、アルミホイルを広げて並べる。
- 6 卵黄を溶き、はけでさつまいもの上に塗る。
- 7 上部に焼き色がつくまで焼く。



## 甘さ控えめ蒸しパン！

#### 材料

砂糖 80g、牛乳 50ml、薄力粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ 1、サラダ油 40g、卵 2個

#### アレルギー

牛乳、卵、薄力粉

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて 3回ふるう。
- 2 ボウルに卵を入れて溶き、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 3 ①の半分を加え、泡立て器で混ぜる。混ぜたら残りの半分を入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- 4 サラダ油を少しずつ入れ混ぜる。
- 5 カップに生地を入れ、蒸し器に入れて 15分蒸す。
- 6 竹串で中心を刺し、ベタっとしなれば完成。

