

認知症を予防しよう！ ～身近な食材で簡単調理～



なすとトマトの 中華あん

材 料	1人分	4人分
なす	120g	480g
トマト	55g	220g
豚ももコマ切り	50g	200g
万能ねぎ(飾り用)	2g	8g
ごま油	2g	8g
にんにく	2g	8g
生姜	1.5g	6g
● 酒	5g (小さじ1)	20g (小さじ1と小さじ1)
● 中華だし	0.3g	1.2g
● オイスターソース	4g	16g
● 味噌	5g	20g
● 砂糖	2.5g	10g
● 水	25g	100g
片栗粉	2.5g	10g
水(片栗粉をとく用)	2.5g	10g (小さじ2)



作 り 方

- ① なすはへたを取り、縦4つ割りにし、幅1.5cm～2cm位に切る。(水にさらさなくてよい)
- ② トマトはなすの大きさにそろえて乱切りにする。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。 
- ④ にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ⑤ ●を混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンにごま油と④を入れて熱し、香りが出てきたら豚肉を入れて火を通し、なすを加えて炒める。
- ⑦ 軽く炒め合わせたら、●を加えて汁気が減るまで中火で少し煮たさせる。
- ⑧ なすに火が通り、汁気が少なくなってきたら、最後にトマトを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 盛り付け後、③を上にならす。 



おくらの バターしょう油炒め

材 料	1人分	4人分
okra	30g	120g
人参(皮つき)	10g	40g
サラダ油	1g	4g (小さじ1)
しそ	1.5g	6g
バター	1.3g	5g
しょう油	3.5g	14g
あらびき黒こしょう	少々	少々

作 り 方

- ① おくらはガクを切り落とし、斜めに3~4等分に切る。
- ② 人参は皮つきのまま、短冊切りにする。
- ③ しそは千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、人参に火が通ったらおくらを加えて炒める。
- ⑤ おくらに火が通ったら、バターと鍋肌からしょう油を加え炒める。あらびき黒こしょうをふり入れ③を全体にちらし、蓋をする。
- ⑥ しそがしんなりしたら、盛り付ける。

★ポイント★

しそは、混ぜるとくっついてしまうので、蓋を開けてしんなりしていたら**混ぜずに**、ふんわり盛り付けると見た目もよく仕上がります。

寒天ツナサラダ



材 料	1人分	4人分
☆糸寒天(スープ用)	1g	4g
きゅうり	20g	80g
塩(きゅうりの塩もみ用)	0.5g	2g
コーン缶	12g	50g
ツナ缶(油漬ライト)	15g	60g
●酢	6g	24g
●からし(チューブ)	1.8g	7g
●砂糖	1.3g	5g

作 り 方

- ① 鍋に500g位のお湯を沸かし沸騰させる。
- ② 糸寒天(スープ用)をたっぷりの①のお湯で15分戻しておく。※戻す時間によって食感が異なります。
- ③ きゅうりは輪切りにし、分量の塩で塩もみし、水分が出てきたら、塩を洗い流して水気を絞る。👉
- ④ コーン缶を水切りする。
- ⑤ ②を水切りし、冷めたら水気を絞る。👉
- ⑥ ●を混ぜ合わせておく。
- ⑦ ③④⑤と、ツナ缶を油ごと全て⑥で混ぜ合わせる。
- ⑧ しばらくおいて、味がしみ込んだら盛り付けする。

【☆糸寒天がない場合】

つきこん1人40gや、ところてん1人40gでも可能です。

☆つきこん → 1回下茹でし、水にさらさず、自然に冷ましてから使用する。
 ☆ところてん → 水切りして軽く洗い、切らずにそのまま使用する。



2色マシュマロ ムースゼリー

材 料	1人分	4人分
マシュマロ(白)	20g	80g
★ 100%オレンジジュース (直前まで冷やしておく)	40cc	160cc

作 り 方

- ① マシュマロをざるで水洗いする。
 - ② 耐熱容器に①と、★を40cc(分量の1/4程度)入れて、ラップをし、500wのレンジで40秒加熱する。
(マシュマロが軟らかくなる位) ※分量・時間は4人分の場合
 - ③ ②を泡立て器でかき混ぜてマシュマロを全て溶かす。
(余熱で溶かすようにする)
 - ④ 粗熱がとれたら③に残りの★を入れてよくかき混ぜる。
 - ⑤ 透明のデザートカップ(あれば)に、液が均等になるように混ぜながら、少しずつ分配する。
 - ⑥ 冷凍庫で30分以上冷やし固める。
- …ガスで調理する場合…

 - ② 鍋に①と★の1/4位の分量を入れて、弱火にかける。
 - ③ マシュマロが軟らかくなってきたら、火を止め、泡立て器を使って余熱で溶かすようにする。
 - ④ ③の鍋の粗熱がとれたら、③に残りの★を入れてよくかき混ぜる。



◆◆◆栄養価◆◆◆

分類	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻・ きのこ量(g)
主菜	なすとトマトの中華あん	176	11.2	6.6	1.3	168
副菜	おくらのバターしょう油炒め	38	1.1	2.3	0.5	37
副菜	寒天ツナサラダ	41	3.8	0.4	0.3	41
デザート	2色マシュマロムースゼリー	82	0.7	0.0	0.0	0
合計		337	16.8	9.3	2.1	246