

川前社協だより

令和3年9月25日 発行 17号
 責任者 川前地区社会福祉協議会
 会長 岩井 邦夫

ふれあいの赤いエプロンプロジェクト（ありがとうレシピ集）の作品料理

当川前地区社会福祉協議会では、今年度の基盤強化の一環として、サロン活動にて「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト（ありがとうレシピ集）」を基に料理教室を行う計画を立てております。サロン活動にて料理教室を行うための福祉委員の講習会の開催を行う予定でありましたが、新型コロナウイルス感染予防の観点から、今年度は準備期間として福祉委員が、自宅あるいは少人数のグループで、それぞれ料理を作成して、福祉委員会で発表し意見交換を図ることとなりました。

については、様々な料理の内容、発表がありましたので会員の皆様にも照会したく、今回「社協だより」にて紹介させていただきます。日常の中で色々と活用頂ければ幸いです。

（料理レシピは「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト（ありがとうレシピ集）」より引用）

令和3年度第2回福祉委員会での発表作品【日時；令和3年7月21日 場所；赤坂集会所】

1. 上川前町内会；山田晃世委員
 作品；鶏むね肉のチーズ焼き
 レシピ集；p24



コメント；玉子がなかったので、玉子なしで作りました。おいしかったです。2回目は玉子ありで作りました。私はなしの方が好きです。

1. 鶏肉は皮をのぞいてそぎ切りにし、フォークで数箇所穴をあけ、こしょうをふる。
2. ボウルに粉チーズ、コンソメを混ぜ合わせ、1の鶏肉の表面にまんべんなくまぶした後、溶き卵にくぐらせる。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、2を並べ火を付けてフタをし、弱火で3分程焼く。焼き色がついたら返して、フタをはずしさらに3分程焼く。サニーレタスをしいた器に盛りつける。

材料 (4人分)	エネルギー 159kcal 塩分 0.6g
鶏むね肉	500g
白こしょう	適量
溶き卵	2個分
粉チーズ	大さじ3
コンソメ顆粒	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
サニーレタス	4枚

※トマトケチャップ小さじ1→塩分0.2g

2. 上川前町内会；山田晃世委員
 作品；春キャベツの食べるスープ
 レシピ集；p24

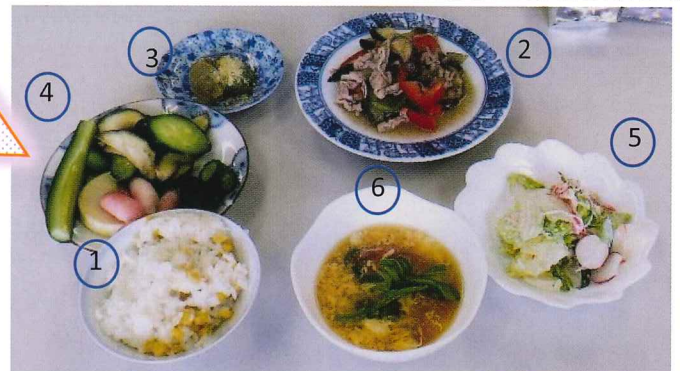


コメント；簡単に1品つくっていていいですね。一度さました方が味がしみておいしいかも！

1. キャベツは1cm幅、4cm長さに切る。にんじんは皮ごとキャベツと同じ程度の長さに千切りする。
2. 鍋に水(700ml)を入れ沸騰させ、にんじんを加えて1分程煮たら、キャベツ、コンソメを加えさらに5分程煮て、白こしょうをふる。器に盛りつけ、お好みで乾燥パセリをふる。

材料 (4人分)	エネルギー 15kcal 塩分 0.8g
春キャベツ	1/2個 (75g)
にんじん	1/4個 (50g)
水	700ml
コンソメ顆粒	大さじ1
白こしょう	適量
乾燥パセリ	お好み

3. 下川前町内会；庄子きよ委員、佐藤妙子委員、庄子由美子委員、沖浦伸子委員
 作品；①とうもろこしご飯、②豚肉となすのさっぱり炒め、③わらびもち風デザート、④なすとキュウリの浅漬け、⑤レタスとかにかまのサラダ、⑥トマトとピーマンの卵スープ
 レシピ集；①p38、②p39、③p33、④p43、⑤p29、⑥p29



岩井会長よりのコメント；

下川前さんの作ったときの料理を試食をしました。大変おいしいのもありましたけれども、ちょっと甘いのもありました。初めて4人で合作で作ったということで御の字です。とてもおいしくいただきました。



②豚肉となすのさっぱり炒め

1. ボウルにAを合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えてもみ、10分程置く。
2. なすはタテ半分に切る。さらに長さを半分(長い場合は3等分)に切り、タテ6~8等分のくし切りにする。
3. パプリカは長さを半分に切り、細切りにする。フライパンにごま油(大さじ1)をひき、なすを1~2分程炒めしんなりしたら、いったん取り出す。
4. フライパンにごま油(大さじ1)を加え、1の豚肉を入れ焼く。肉の色が変わってきたら、パプリカを加え軽く炒め、なすとBを加え、中火で手早く絡める。

コメント；あまり材料を買わないようにして作りました。

①とうもろこしご飯

1. 米をとき炊飯釜に入れたら、ホールコーンの汁を1缶分入れ、1.3合の目盛りまで水を加えて炊く。
2. 炊き上がったご飯に、コーンとコンソメを加えよく混ぜる。

材料 (4人分)

エネルギー	229kcal
塩分	0.3g
ホールコーン(缶)	1缶(190g)
コンソメ顆粒	小さじ½
米	1.4合

材料 (4人分)

エネルギー	204kcal
塩分	1.4g
豚こま切肉	240g
A 酒	大さじ1
めんつゆ	大さじ1と½
片栗粉	大さじ1
なす	2本(200g)
パプリカ	½個(40g)
B おろしにんにく	小さじ1
酢	大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
ごま油	大さじ2

③わらびもち風デザート

1. 鍋にAを入れよくかき混ぜ、弱めの中火で3分加熱し、粘り気がでてまとまってきたら火を止める。
2. 氷水(分量外)の入ったボウルに1を鍋から移し入れ、一口大にちぎり、器に盛る。
3. お好みできなこ黒みつをかける。

材料 (4人分)

エネルギー	101kcal
塩分	0.0g
A 片栗粉	30g
砂糖	30g
水	250ml
きなこ、黒みつ	お好み

※1人分きなこ大さじ1、黒みつ大さじ½とした場合の栄養価です。

⑤レタスとかにかまのサラダ

1. レタスは一口大にちぎり、かにかまは食べやすい大きさに裂く。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、1と白ごまを加えてよく和える。

材料 (4人分)

エネルギー	159kcal
塩分	0.6g
レタス	½個(150g)
かにかまぼこ	4本(50g)
炒り白ごま	大さじ½
A 鶏がらスープの素	小さじ½
マヨネーズ	大さじ2

④なすとキュウリの浅漬け

1. きゅうりはピーラーで皮をしま目にむき、5mm幅の斜め切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふってもみ込む。
2. しょうがは千切り、なすはタテ半分に切って、5mm幅の半月切りにし、1に加える。
3. ポリ袋にめんつゆ、酢を加えてよくもみ、30分程冷蔵庫で冷やす。食べる前にごま油を加えて和える。

材料 (4人分)

エネルギー	37kcal
塩分	0.4g
なす	2本(160g)
きゅうり	1本(100g)
うま味調味料	5ふり
しょうが	1かけ(15g)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と½
酢	大さじ2
ごま油	小さじ2

⑥トマトとピーマンの卵スープ

1. トマトは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら、トマトとAを加える。煮立ったら溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる。
3. 乾燥わかめを加え、わかめが戻ったらひと混ぜし、器に盛りつける。

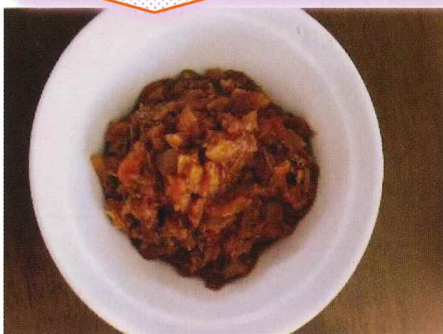
材料 (4人分)

エネルギー	53kcal
塩分	1.3g
トマト	1個(150g)
乾燥わかめ	大さじ1(5g)
溶き卵	2個分
水	700ml
A 鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2

(乾燥わかめをピーマンに代えてみました)

4.赤坂一丁目町内会；奥田美千代委員
作品；サバ缶トマトカレー
レシピ集；p.23

コメント；作り方は簡単にできました。
(高齢者の方々に配った際の感想)・味はおいしかった。



1. 玉ねぎ、しょうがは皮をむきみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1とおろしニンニクを加え炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、カットトマトと軽く汁気をきったさば水煮を加え、身をほぐしてひと煮立ちさせる。
3. 2にAとカレールーを加えて混ぜ、カレールーがよく溶けたら火を止める。ご飯と一緒に器に盛りつけ、お好みで乾燥パセリをふる。

エネルギー 395kcal
塩分 1.5g

材料 (4人分)

さば水煮缶	1缶(200g)
カットトマト缶	1缶(400g)
玉ねぎ	½個(100g)
しょうが	1かけ(15g)
おろしにんにく	小さじ½
サラダ油	小さじ2
A コンソメ顆粒	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
カレールー	20g
ご飯	米1.5合分
乾燥パセリ	お好み

5. 赤坂一丁目町内会；奥田美千代委員
作品；旬野菜のさわやかサラダ
レシピ集；p 26

コメント；作り方は簡単ですが、手間はかかると思いました。

(高齢者の方々に配った際の感想)

- ・味はおいしかったが 3名
- ・キャベツをうま味調味料でもむので 化学調味料の味が残ったが 2名



1. キャベツは1cm幅の細切りにし、ポリ袋に入れる。うま味調味料をふり、よくもんでおく。
2. スナップえんどうは筋を取り、1分程ゆで、斜め半分に切る。ゆで卵は粗めのみじん切りにする。
3. ボウルにAと1のキャベツを入れてよく混ぜ、スナップえんどうとゆで卵を加え、全体をざっくりと混ぜ合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

材料 (4人分)

エネルギー 123kcal
塩分 0.6g

春キャベツ	1/2個 (150g)
うま味調味料	8ふり
スナップえんどう	8本
ゆで卵	2個
A マヨネーズ	大さじ2と1/2
レモン汁	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
黒こしょう	お好み

6. 赤坂一丁目町内会；奥田美千代委員
作品；厚揚げとオクラの焼き浸し
レシピ集；p 23

コメント；作り方は簡単ですが、けっこう炒めないとおくらがやわらかくならないです。

(高齢者の方々に配った際の感想) ・味はうすい感じがしました。



1. オクラはへたを切り、一口大の斜め切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンを熱し、オクラと厚揚げを入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、千切りにしたみょうが、2の厚揚げとオクラを入れ絡め、器に盛りつける。

材料 (4人分)

エネルギー 82kcal
塩分 0.4g

厚揚げ	200g
オクラ	4本 (40g)
みょうが	1個
A めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1と1/2
水	大さじ1と1/2
おろししょうが	小さじ1

7. 赤坂二丁目町内会；竹澤敏子委員
作品；レタスとカニカマのサラダ
レシピ集；p 29

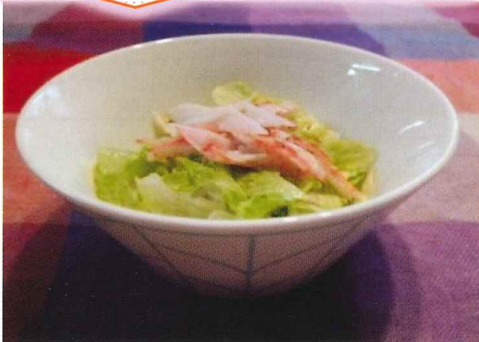
コメント；私は一番簡単なレタスのサラダを作りました。我が家のレタスだったのでさらにおいしくいただきました。味の素のあれが入るだけでコクが出るということは確かにあります。そんなことでおいしくいただきました。

1. レタスは一口大にちぎり、かにかまは食べやすい大きさに裂く。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、1と白ごまを加えよく和える。

材料 (4人分)

エネルギー 159kcal
塩分 0.6g

レタス	1/2個 (150g)
かに風味かまぼこ	4本 (50g)
炒り白ごま	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2



8. 赤坂二丁目町内会；久保静子委員
作品；マシュマロヨーグルトムース
レシピ集；p 70

1. 鍋にマシュマロ、牛乳を入れ、弱めの中火でマシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する(焦げやすいので、火加減に注意)。
2. 火からおろしたら、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、粗熱がとれたら、容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間以上程冷やす。お好みでレモン汁を絞って食べると、酸味でさわやかなおいしさに。



レモン果汁をかけてお好みでレモンをのせて食べるようですが、今回は無かったのでキューイをのせました。

竹澤さんコメント；見守りの方を訪問した中でお話があったのが、レシピ集の中の写真とか、の作り方が目に触れるだけで、大体女性の方は頭がぼっと若返るとか、自分で作って食べたいとか、刺激があるという事で、手応えが見守りの時に非常に感じました。町内会の会議で、お料理を大切に、お食事を大切にしましょうということでお話をしたら、子供会で参加している方が、興味を示されました。若い方は非常に簡単に作れる。子供でも作れる内容が多いので非常に参考になる。またちゃんと料理をつくりたいという方からの紹介もありました。個人的にはレシピ集をパラパラとめくっていただけでも楽しいし、きちっと計って作るのも大事ななと思いました。味の素のあれが入るだけでコクが出るということも分かりました。自分の好きな味付けだけで無く、この分量でこの味付けでと、非常に楽し作らせて頂きました。

材料 (4~5人分)

エネルギー 101kcal
塩分 0.1g

マシュマロ	100g
牛乳	100ml
ヨーグルト(無糖)	150g
レモン	お好み

9. 赤坂二丁目町内会；福島とも子委員
 作品；豆乳坦々ソーメン レシピ集；p 59

コメント；今の暑い時期には、とても合っている料理でした。つゆだくになる予定でしたが、麺の量が多く、つゆだくとはなりませんでした



1. ボウルにAを混ぜ合わせ、20分程冷蔵庫で冷やす。
2. ニラは1cm長さに、しいたけは1cm角の粗みじん切りにする(しいたけの軸も粗みじん切りにする)。
3. フライパンにごま油を熱し、ひき肉を中火で炒め肉の色が変わってきたら、しいたけ、ニラ、おろししょうが、おろしにんにく、めんつゆ(大さじ1)を加えて、全体に絡めるようさらに炒める。
 ※ひき肉の脂が気になる時は、ひき肉からでた脂をペーパーでふき取る。
4. そうめんは表示通りにゆで、水で洗って水気をきり、器に盛りつける。肉そぼろのをせ、1の合わせタレをかける。

材料 (2人分) エネルギー 488kcal
 塩分 2.2g

肉そぼろ	豚ひき肉	100g
	ニラ	½束 (50g)
	しいたけ	2枚
	ごま油	小さじ½
	おろしにんにく	小さじ½
	おろししょうが	小さじ½
	めんつゆ (2倍濃縮)(肉そぼろ用)	大さじ1
	A 無調整豆乳	300ml
	めんつゆ (2倍濃縮)(たれ用)	大さじ1と½
	鶏がらスープの素	小さじ1
ラー油	小さじ½	
そうめん・乾	3束 (150g)	

※おろししょうが、おろしにんにくはチューブ入りでもOK!



10. 赤坂二丁目町内会；福島とも子委員
 作品；鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね レシピ集；p 61

コメント；調理が簡単で、とてもおいしくいただきました。

1. 高野豆腐はぬるま湯に5分程つけて戻し、水気をきってみじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉、1の高野豆腐と長ねぎ、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせて8等分にして形をととのえる。
3. フライパンにごま油を熱し、2を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で3~4分程焼く。
4. ボウルにBの調味料をよく混ぜ合わせたら、3のフライパンに加え、中火で煮絡める。
 ※おろししょうがはチューブ入りでもOK!
 ※高野豆腐の重さは戻す前のものです。

材料 (2人分) エネルギー 295kcal
 塩分 1.2g

鶏ひき肉	150g
高野豆腐	1個(約15g)
長ねぎ	5cm分
A おろししょうが	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ごま油	小さじ1
B めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1と½
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ½
大葉	お好み



11. 赤坂三丁目町内会；高橋千代子委員
 作品；トマトともずくの卵スープ レシピ集；p 31

1. トマトは食べやすい大きさに切る。長ネギはみじん切りにする。
2. 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら、長ネギ、トマト、Aの調味料、味付きもずくを汁ごと加え、1分程中火で加熱する。
3. 溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止め菜箸でそっと混ぜる。

コメント；酸味がきいてさっぱりとした味でした。

材料 (4人分) エネルギー 40kcal
 塩分 1.0g

トマト	1個(150g)
味付きもずく(三杯酢)	2パック
長ねぎ	½本
溶き卵	1個分
水	500ml
A 鶏がらスープの素	小さじ½
しょうゆ	小さじ1

※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用



12. 赤坂三丁目町内会；高橋千代子委員
 作品；切干し大根のサラダ レシピ集；p 31

1. 切干し大根はハサミで2cm長さに切り、洗って軽く水気を絞りと、ポリ袋に入れる。
2. 1にツナ水煮を汁ごと加え、汁をなじませる。
3. きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒にポリ袋に加え、空気を抜くように口を絞り、15分程置く。

コメント；野菜から出る水分で切干し大根を戻すので、手間がかからない。火を使わないので、暑いときにおすすめの料理だと思います。

材料 (4人分) エネルギー 51kcal
 塩分 0.3g

切干し大根	20g
きゅうり	1本(100g)
ツナ水煮缶	1缶(70g)
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2