

テーマ「食欲不振な時でも、食べてみようかな・・・」

今回のテーマである「食欲不振」とは・・・

食べ物を食べたいという意欲が少なくなったり、無くなった状態をいいます。食欲不振の原因には、消化器や呼吸器などのあらゆる病気や睡眠不足、お酒の飲み過ぎなど身体的な原因の他に、ストレス、太ることへの恐怖など精神的な原因など様々なものがあります。

食欲が無いからと言って食べずにいると激しい体重減少が起きたり、体力や気力が低下する可能性が高まります。また、体力低下に伴い、病気の治療効果を下げてもあります。

食欲不振を改善するためには、十分な休息を取ったり、楽しめる食事にするのが考えられます。

そこで私達は、彩りや香り、味付け、食べやすい食感などに考慮したレシピを考えました。このレシピをきっかけに、「美味しそう」「食べてみたいな」と感じ少しずつでも食事を摂ってもらい、食事を楽しめるようになって頂きたいと思います。もちろん、食欲にあられる方もぜひ利用してください。

2-1 少しだけでも食べて欲しいから
…あったか思いやりごはん☆



2-2 今日の食事はなんだろうなあ～
♪わくわくランチ♪



2-3 アジアンテイストで食欲回復！



2-4 あっさり・さっぱり御膳



2-5 香りと見た目で食欲をそそる！

味も美味しいカラフルランチ！！





<栄養量>

エネルギー	549kcal
タンパク質	29.8 g
塩分	2.9 g

あっさり梅チーズ春巻き

★春巻きの表面に大葉が透けて見えるように工夫します。見た目にもきれいで、味もあっさりとした美味しい春巻きです。

《作り方》

1. 鶏ささみに酒をふりかけ火が通るまで茹で、食べやすい大きさに手でさき、塩・こしょうする。
2. スライスチーズは1/2に切る。
3. 春巻きの皮にチーズ・鶏ささみ・練り梅大葉をのせて巻く。
4. 油で春巻きを揚げる。
5. お皿にサニーレタスを敷き、半分に切った春巻きを盛りつける。



《材料》		1人前	
鶏ささみ	30 g	練り梅	2 g
食塩	0.1 g	春巻きの皮	1 枚
こしょう	少々	小麦粉	2 g
料理酒	2 g	白絞油	3 g
スライスチーズ	10 g	サニーレタス	5 g
大葉	1 枚		

さっぱり鮭のゆず炒め

★一口サイズの鮭と野菜を柚子とポン酢と一緒に和えます。さっぱりとした一品です。

《作り方》

1. 鮭は一口大に切り塩・酒をふっておく。赤パプリカ・ピーマンは乱ざりにしてそれぞれ茹でる。柚子は皮を千切りにする。
2. フライパンにバターをとかし鮭を焼く。
3. 鮭に火が通ったら赤パプリカ・ピーマン・味ポンを加えてさっと炒める。



《材料》		1人前	
鮭	40 g	ピーマン	10 g
料理酒	3 g	柚子	5 g
食塩	0.2 g	味ポン	5 g
赤パプリカ	10 g	バター	2 g

あったかくずし豆腐のあん煮

★冬の定番、お鍋をイメージしてみました。とろみが付いているのでスルスルと食べられ、体も温まります。

《作り方》

1. 水菜は3cmに切り、えのき茸は石づきを切り落とし1/2に切りほぐし、人参は千切りにする。
2. 鍋に調味料を入れ煮立たせ人参・えのき茸を加え、人参が柔らかくなったら水菜を加え片栗粉でとろみをつける。
3. 絹豆腐を手でくずしながら鍋に加え、再び煮立たせる。



《材料》		1人前	
絹豆腐	50 g	みりん	2 g
水菜	15 g	料理酒	1 g
えのき茸	10 g	しょうが	2 g
人参	5 g	黒潮だし	0.1 g
醤油	3 g	片栗粉	3 g

色とりどりさっぱり野菜マリネ

★食べやすい大きさに切った色とりどりの野菜を、あっさりとしたマリネドレッシングで和えます。

《材料》		1人前	
ミニトマト	1 個	穀物酢	5g
セロリ	15 g	上白糖	5g
かぶ	20 g	食塩	0.2g
胡瓜	15 g	こしょう	少々

《作り方》

- 1.セロリと胡瓜は拍子木切り、かぶは乱切りにしそれぞれ塩もみする。
- 2.野菜がしんなりとしたらさっと水で洗いしぼる。
- 3.調味料を合わせ、セロリ・胡瓜・かぶをそれぞれ漬けておく。
- 4.器に盛りミニトマトを添える。



岩のりスープ

★のりの風味がスープとしてはもちろん、ごはんを入れてお茶漬け風にしても美味しいです。

《材料》		1人前	
岩のり	5 g	中華味	3g
切りみつば	3 g	食塩	0.2g
白炒りゴマ	4 g	こしょう	少々

《作り方》

- 1.みつばは 1.5 cmに切り、さっと下茹でする。
- 2.鍋に水と分量の中華味を入れ、煮立ったら塩・こしょうで味をととのえる。
- 3.お椀に岩のり・白炒りゴマ・みつばを入れ、2のスープを注ぐ。



さつま芋のプリンのパルフェ

★ほくほくのさつま芋を使用した手作りプリンで、パフェ風に仕上げます。

《材料》		1人前	
A	さつま芋	30 g	
	調整豆乳	30 g	
	上白糖	4 g	
	ゼラチン	0.3 g	
	スポンジケーキ	10 g	
B	生クリーム	8 g	
	上白糖	5 g	
	さつま芋	15 g	
	はちみつ	5 g	
	ミント	2 g	
	上白糖	10 g	
	水	10 g	

《作り方》

- 1.Aのさつま芋は乱切りにし、柔らかくなるまで茹で、つぶす。
- 2.鍋に調整豆乳・上白糖・ゼラチンをあわせ沸かす。
- 3.スポンジケーキは 1.5 cm角に切る。
- 4.つぶしたさつま芋に2を少しずつ加え、バットに流し冷蔵庫で冷やし固める。
- 5.Bのさつま芋は 1 cm角に切り柔らかくなるまで茹で、はちみつを絡める。
- 6.上白糖と水を鍋に入れ火にかけカラメルソースを作る。
- 7.生クリームに上白糖を加えホイップにする。
- 8.器にスポンジケーキ・さつま芋プリン・生クリーム・さつま芋を盛りつける。
- 9.ミントをのせ、カラメルソースをかけてパフェ風に盛りつける。



料理メモ



<栄養量>

エネルギー	456 kcal
タンパク質	26.3 g
塩分	2.6 g

鶏肉のげんきのこソース

★鶏肉の脂っぽさを抑えるために、大根おろしときのこのソースで食べやすく、食べると元気になる一品です。

《材料》		1人前	
鶏もも肉	40 g	食塩	0.3 g
大根	10 g	めんつゆ	2 g
小葱	2 g	上白糖	0.6 g
えのき	5 g	片栗粉	1 g
なめこ	5 g	水	20 g

《作り方》

1. 鶏もも肉を焼く。
2. 大根をおろし、えのき、なめこを合わせて火にかける。
3. 火が通ったら、食塩とめんつゆをいれる。
4. 味が整ったら、片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
5. 焼いた鶏もも肉の上にソースをかけ、小口切りした小葱を散らす。



タラのあっさり中華風炒め

★タラを一度揚げて味が絡みやすくなるようにしました。あっさりだけどしっかりと味を効かした中華炒めです。

《材料》		1人前	
タラ	40 g	醤油	2 g
片栗粉	0.3 g	穀物酢	2 g
しいたけ	10 g	醸造酒	4 g
長葱	5 g	上白糖	2 g
赤パプリカ	5 g	鶏がらスープの素	1 g
黄パプリカ	5 g	サラダ油	1 g
おろしにんにく	0.5 g	白絞油	1 g
おろし生姜	0.5 g		

《作り方》

1. 一口大に切ったタラを片栗粉をつけて揚げる。
2. しいたけはそぎ切り、パプリカは乱切り、長葱ははす切りにする。
3. 2を素揚げする。
4. 調味料を混ぜ合わせる。
5. 揚げた具材を合わせ調味料とからめるように炒める。



焼き豆腐のさっぱりトマトソースがけ

★食欲のない方が好む豆腐に、しそとトマトを合わせたさっぱりソースをかけました。

《材料》		1人前	
木綿豆腐	40 g	めんつゆ	3 g
しそ	1 g	レモン汁	1 g
トマト	10 g	オリーブオイル	1 g
玉葱	3 g	サラダ油	2 g

《作り方》

1. 水切りした豆腐を食べやすい大きさにカットして焼く。
2. 荒みじん切りにした大葉、玉葱とサイコロにカットしたトマトを混ぜ合わせる。
3. 2にめんつゆ、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせソースを作る。
4. 焼いた豆腐にソースをかける。



ぷりぷりエビの豆乳マヨサラダ

★見た目から食欲をそそるような、
彩りよいサラダに仕上げました。

《材料》	1人前		
レタス	10個	マヨネーズ	5g
エビ	10g	豆乳	3g
パスタ	5g	白すりごま	3g
とびっ子	5g	食塩	0.2g

《作り方》

- 1.レタスは適当な大きさにちぎる。
- 2.エビ・パスタは茹でる。
- 3.マヨネーズ、豆乳、白すりごま、食塩を混ぜ合わせてマヨソースを作る。
- 4.器にレタス・エビ・パスタを盛り、マヨソースをかけて、とびっ子をのせる。



焼きネギのとろ〜りすまし汁

★汁にとろみをつけることで
食欲がなくてもさらっと食べられるようにしました。

《材料》	1人前		
大根	5g	しょうゆ	0.1g
人参	5g	みりん	5g
エリンギ	3g	食塩	3g
長葱	10g	だし汁	75g
片栗粉	1.3g		

《作り方》

- 1.大根、人参は短冊切りにする。エリンギは大根と人参の大きさに合わせて切る。
- 2.長葱は食べやすい大きさにぶつ切り、表面に焼き色がつく程度に焼く。
- 3.しょうゆ、みりん、食塩、だし汁ですまし汁を作る。
- 4.すまし汁にあらかじめ切った具材を入れて火にかける。
- 5.具材に火が通れば、片栗粉でとろみをつける。



つるんとずんだ白玉のカルピス

★カルピスと牛乳を合わせたものに白玉を浮かべている
ので、飲んでも食べてもおいしく楽しめます。

《材料》	1人前		
枝豆	15g	カルピス	25g
白玉粉	30g	牛乳	70g
水	24g	水	45g
カクテル缶	10g		

《作り方》

- 1.適量の水と枝豆をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- 2.1と白玉粉を混ぜる。水を足しながら捏ねて、耳たぶ程度の固さになるまで水を入れる。
- 3.2を丸い形にして茹でる。
- 4.牛乳、カルピス、水を合わせる。
- 5.4に茹でた白玉とカクテル缶を浮かべる。



料理メモ



<栄養量>

エネルギー	518 kcal
タンパク質	19.9 g
塩分	2.6 g

照り焼きチキン巻き

★照り焼きチキンをクレープ生地で野菜と一緒にサンドした一品です。皮のもちもち感と野菜のシャキシャキ感が楽しめます。

《作り方》

- 1.小麦粉に水を加え、熱したフライパンにサラダ油を薄くひき、クレープの生地を作る。
- 2.鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油をひき、火が通るまで加熱する。
- 3.フライパンにAの調味料を入れとろみがつくまで煮つめて、2で焼いた鶏肉にからめる。
- 4.クレープ生地に千切りに切った野菜・鶏肉をのせ、巻いていく。



《材料》	1人前			
鶏もも肉(皮付)	30 g	サニーレタス	2 g	
食塩	0.2 g	胡瓜	5 g	
こしょう	0.01 g	赤パプリカ	5 g	
サラダ油	0.5 g	小麦粉	10 g	
A {	上白糖	1 g	水	10 g
	みりん	2 g	サラダ油	0.5 g
醤油	2 g			
片栗粉	1 g			

すずきのレモンクリームソース

★クリームソースにレモン汁を入れることで、くどくなくサッパリと食べられます。

《作り方》

- 1.すずきに塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、熱したフライパンにオリーブ油をひき、火が通るまで加熱する。
- 2.鍋に白ワインを入れアルコールをとばし、生クリーム・ポッカレモンを加え、ソースを作る。
- 3.焼いたすずきに2のクリームソースをかけ、輪切りのレモンを添える。



《材料》	1人前			
すずき	30 g	生クリーム	10 g	
食塩	0.5 g	白ワイン	10 g	
こしょう	0.02 g	ポッカレモン	5 g	
小麦粉	10 g	レモン	6 g	
オリーブ油	5 g			

チャプチェ

★ピリッとした味付けが食欲をそそりご飯がすすむ一品です。

《作り方》

- 1.牛肉、玉葱、人参、長葱を千切りにする。
- 2.春雨は茹でて、野菜と同じような長さに切る。
- 3.1・2の具材を熱したフライパンで炒め、調味料を加え更に炒める。
- 4.器に盛りつけ、上から白ごまをふる。



《材料》	1人前			
春雨	10 g	おろしにんにく	1 g	
牛肩ロース	10 g	豆板醤	0.2 g	
玉葱	10 g	醤油	2 g	
人参	5 g	上白糖	2 g	
長葱	5 g	白炒りゴマ	0.1 g	

大根の中華漬け

★大根をナムル風にし、ゆずの皮を入れることで爽やかな味わいになります。

《材料》 1人前

大根	40	g
食塩	0.5	g
柚子皮	1	g
みりん	2	g
ごま油	1	g

《作り方》

- 1.大根をいちょう切りにし、塩もみする。
- 2.大根から水分が出てしなっとしたら、柚子皮・みりん・ごま油を加えて和える。



サンラータン

★酸味やとろみがついているため食べやすく、また、主食に合わせて食べ方を変えて食べられる献立です。

《材料》 1人前

豚挽肉	10	g	A {	卵	5	g
干し椎茸	3	g		オスターソース	0.5	g
ザーサイ	5	g		穀物酢	1	g
たけのこ水煮	5	g		ガラスープ粉末	0.5	g
小葱	0.3	g	}	水	75	g
トマト	10	g		片栗粉	1	g
醤油	1	g		水	1	g
料理酒	1	g		ごま油	0.5	g

《作り方》

- 1.椎茸、たけのこ、ザーサイ、トマトは1cm角に、小葱は小口に切っておく。
2. 鍋に豚挽肉を入れ炒め、ポロポロになったら水とスープの素を加える。
- 3.2に1で切った小葱以外の材料を加え煮込む。
- 4.野菜が柔らかくなったら、Aの調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5.最後に、卵を溶きいれごま油で風味を付ける。
- 6.器に盛りつけ、小葱を散らす。



和風ティラミス 果物盛り合わせ

★和風のデザートです。本来洋風のティラミスに豆腐や黒砂糖、きな粉など和風の材料を使用することで、癖なく食べやすく仕上げました。

《材料》 1人前

絹ごし豆腐	30	g	黒砂糖	1	g
上白糖	3	g	きな粉	1	g
食塩	0.1	g	オレンジ	30	g
ポッカレモン	0.3	g	パイナップル	30	g
ラム酒	0.3	g	キウイ	30	g

《作り方》

- 1.絹ごし豆腐の水気を切る。
- 2.ボウルに、豆腐、砂糖、塩、ポッカレモン、ラム酒を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- 3.2を器（またはカップ）に入れ、上から黒砂糖、きな粉をふる。
- 4.3を皿の中央にのせ、一口大に切った果物を周りに盛りつける。



料理メモ



<栄養量>

エネルギー	493 kcal
タンパク質	26.3 g
塩分	3.0 g

白身魚の温野菜添え

★香味野菜を使用し、食欲増進を図る工夫を行いました。

《材料》 1人前

たら	40 g	花人参	10 g
料理酒	2 g	赤パプリカ	5 g
食塩	0.1 g	マヨネーズ	5 g
こしょう	少々	おろしにんにく	少々
じゃが芋	30 g	料理酒	2 g

《作り方》

- 1.じゃが芋は乱切り、パプリカはスライス、人参は花型人参にして茹でる。
- 2.たらに塩・こしょうで下味をつけ、酒をふって6~7分間蒸す。
- 3.マヨネーズ・みじん切りしたにんにく・酒を混ぜ、ソースを作る。
- 4.2に3のソースをかける。
- 5.付け合わせの野菜を添える。



豚肉のエノキ巻き焼き梅肉ソース

★料理を食器に盛り付けた時の色彩にも気を付け、酸味の効いたソースが癖になる一品です。

《材料》 1人前

豚もも	40 g	梅干	8 g
えのき茸	40 g	味ポン	3 g
万能葱	20 g	減塩醤油	3 g
料理酒	5 g	上白糖	1 g
食塩	0.1 g	みりん	1 g
こしょう	少々	南瓜	40 g
小麦粉	2 g	白絞油	2.5 g
ごま油	2 g		

《作り方》

- 1.豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 2.万能ねぎ・えのき茸は3cm位にカットし、豚肉で巻く。
- 3.2の巻いた肉に小麦粉を付けて焼く。
- 4.刻んだ梅・ポン酢・醤油・砂糖・みりんを合わせソースを作る。
- 5.南瓜は、スライスし素揚げにしておく。
- 6.焼き上がった豚肉を盛りつけ、ソースをかけ、南瓜を添える。



大根の生姜味噌がけ

★生姜味噌があっさりとした一品です。

《材料》 1人前

大根	30 g	穀物酢	1 g
だし汁	50 g	黒砂糖	2 g
生姜	0.3 g	長葱しらがねぎ	5 g
減塩強化味噌	5 g		

《作り方》

- 1.乱切りにした大根を下茹でして、だし汁で煮る。
- 2.みじん切り生姜・味噌・酢・砂糖を合わせて、一度火にかける。
- 3.茹でた大根を盛りつけ、生姜味噌をかけ白髪ねぎを添える。



イカとピーマンのレモンマリネ

★食欲不振時にも、さっぱりと摂取できるように酸味を活かした一品です。

《材料》	1人前	
ロールいか	30	g
ピーマン	15	g
黄パプリカ	15	g
レモン	1	g
マリネドレッシング	8	g

《作り方》

1. ロールイカは1cm位にカットして茹でておく。
2. ピーマン・パプリカはスライスし茹でておく。
3. いかと野菜をレモン汁・ドレッシングで和える。



かぶのトロみ汁

★汁にとろみをつけ、食欲不振時でも喉ごし良く食べられる汁物です。

《材料》	1人前				
かぶ	8	g	醤油	0.5	g
かぶの葉	3	g	みりん	0.5	g
生椎茸	5	g	食塩	0.3	g
えのき茸	3	g	だし汁	75	g
和風だし	0.3	g	片栗粉	0.5	g
万能だしパック	0.05	g			

《作り方》

1. かぶはすりおろし、かぶの葉は2cm位にカットする。
2. 椎茸はスライスにし、えのき茸は2cm位にカットする。
3. かぶの葉以外をだし汁で煮て、火が通ったら調味料を入れる。
4. かぶの葉を入れ、最後に片栗粉でとろみをつける。



りんごとパインのコンポート

★果物の酸味とハーブの香りで食欲を促すよう工夫しました。

《材料》	1人前				
パイン	40	g	上白糖	7.5	g
上白糖	7.5	g	水	25	g
水	25	g	ポッカレモン	2	g
ポッカレモン	2	g	プレーンヨーグルト	20	g
りんご	50	g	ミント	少々	

《作り方》

1. 半月切りにしたパイン・りんごを砂糖・ポッカレモンで煮る。
2. 1を冷やした後に盛りつけし、ヨーグルトをかけてミントを添える。



料理メモ



<栄養量>

エネルギー	449 kcal
タンパク質	26.7 g
塩分	3.0 g

本格!!タンドリーチキン

《材料》		1人前	
鶏もも肉	30 g	食塩	0.3 g
カレー粉	0.5 g	こしょう	少々
玉葱	5 g	プレーンヨーグルト	7 g
ケチャップ	5 g	赤パプリカ	2 g
サニーレタス	5 g	にんにく	0.5 g

★カレー粉とヨーグルトに漬け込んで作る一品。
カレー風味のチキンが食欲をそそります。

《作り方》

- 1.カレー粉、ケチャップ、塩、小豆、ヨーグルト、にんにくを混ぜ合わせる。
- 2.玉ねぎは、すりおろし、1の漬けダレと混ぜる。
- 3.2に鶏肉を30分漬ける。
- 4.漬けこんだ鶏肉をフライパンで焼く。
- 5.鶏肉をサニーレタス、赤ピーマンと一緒に器に盛りつける。



秋鮭のハッピーハニーソテー

《材料》		1人前	
鮭	40 g	濃口醤油	6 g
はちみつ	7 g	料理酒	6 g
レッドキャベツ	10 g		

★鮭をはちみつと醤油で焼くことで、ちょうどよい甘さと塩辛さがあり、ご飯がすすむ一品です。

《作り方》

- 1.はちみつ、醤油、酒に鮭を20分ほど漬ける。
- 2.漬けた鮭をフライパンで焼く。
- 3.レッドキャベツを茹で、鮭と一緒に盛りつける。



ひじきとパプリカのオイスター炒め

《材料》		1人前	
干しひじき	2.5 g	黄ピーマン	15 g
青ピーマン	15 g	糸こんにゃく	10 g
オリーブ油	2 g	オイスターソース	3 g
料理酒	5 g	食塩	0.1 g
こしょう	少々		

★オイスターソースで炒めることで、ヘルシーかつ食欲をそそる一品です。

《作り方》

- 1.干しひじきは水でもどしておく。
- 2.ひじき、青ピーマン、黄ピーマン、糸こんにゃくを炒め、酒、塩、こしょう、オイスターソースで炒める。



大根と皮つきりんごのシャキシャキナムル

★大根とりんごのシャキシャキとした食感と、ごま油の風味が食欲をそそるナムルです。

《材料》		1人前	
大根	20 g	りんご	10 g
水菜	5 g	食塩	0.3 g
穀物酢	9 g	白すりごま	1 g
上白糖	3 g	こしょう	3 g

《作り方》

- 1.大根は千切りにして塩でもみ、りんごは千切りにして塩水につける。
- 2.酢、砂糖、塩、白すりごま、ごま油を合わせる。
- 3.1と2と水菜と一緒に合わせる。



つるるん中華スープ

★木綿豆腐を使用し、とろみをつけてつるっと食べることでできる口あたりの良いスープです。

《材料》		1人前	
木綿豆腐	20 g	むきえび	10 g
白菜	5 g	椎茸	5 g
鶏がらだし	1 g	食塩	0.3 g
片栗粉	1 g	水	75 g
こしょう	少々		

《作り方》

- 1.鶏ガラスープに豆腐、白菜、えび、しいたけを入れる。
- 2.材料に火が通ったら、塩、こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉を入れる。



ふわふわ☆マンゴームース

★マンゴーとりんご酢の酸味がさわやかなムースです。

《材料》		1人前	
マンゴー缶	50 g		
リンゴ酢	7.5 g		
牛乳	50 g		
ミント	少々		

《作り方》

- 1.マンゴー缶、りんご酢、牛乳をミキサーにかける。
- 2.器に盛り、ミントを飾る。



料理メモ