



東京の介護て すばらしい グランプリ 2022

レシピ部門受賞作品集





最優秀賞



豆腐のふわふわキッシュ

誰でも簡単に作れて、アレンジもしやすいです。



材料 (2人分)



生地

絹ごし豆腐.....200g
卵.....1個
コンソメ顆粒.....小さじ1
粉チーズ.....大さじ2
塩.....少々
こしょう.....少々

具材

ほうれん草.....30g
パプリカ.....30g
パセリ.....適量

作り方



1 冷凍のままほうれん草、パプリカを2 cm幅にキッチンバサミでカットします。



2 ボウルに生地の材料を全て入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。



3 具材と生地を混ぜ合わせ、耐熱皿に具材・生地を入れます。



4 耐熱皿にアルミホイルをかけ、魚焼きグリルで10分程、中に火が通るまで焼きます。



5 最後にパセリを散らしたら完成です。

POINT

- ★オーブントースターで焼く場合は200℃が目安。
- ★冷凍野菜を使うため下処理入らず。
- ★洗い物も少なく、包丁を使わないため安全です。
- ★具材を変えれば、アレンジ無限大です。

優秀賞



アツアツ！煉獄のたまご

煉獄のたまごはイタリア料理になります。本来はソーセージやベーコンを使いますが、食べやすいように豚ひき肉にしました。また、高齢者はたんぱく質が不足しがちであるため、良質なたんぱく源である卵を使用し、吸収率がよい半熟卵の状態に仕上げました。また寒い季節でも温かく食べられるようにスキレットで作りました。

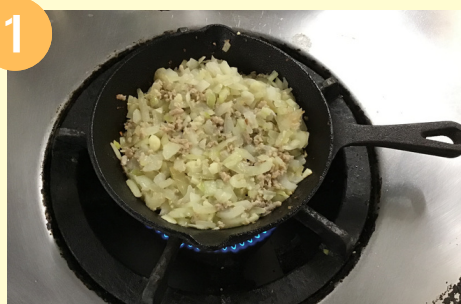


材料 (2人分)

豚ひき肉.....	30g
オリーブオイル.....	5g
にんにく.....	1かけ(約10g)
玉ねぎ.....	80g
カットトマト缶...150g(約1/2缶)	
水.....	100ml
顆粒コンソメ.....	5g
トマトケチャップ.....	5g
砂糖.....	5g
塩.....	0.5g
ローリエ.....	1枚
卵.....	2個
スライスチーズ.....	1枚
乾燥パセリ.....	0.01g



作り方



1 にんにくと玉ねぎをみじんぎりにし、オリーブオイルで炒め、野菜に火が通ったら豚ひき肉を入れて炒めて火を通す。



2 ①にカットトマト缶、水100ml、ローリエ、顆粒コンソメ、トマトケチャップ、砂糖、塩を入れて中火15分間煮詰める。



3 ローリエを取り出し、くぼみを作ってから卵を割り入れ、中火で3～5分間煮る。



4 ③にスライスチーズを入れて溶けるまで加熱する。



5 ④に乾燥パセリを散らす。

POINT

しっかりと加熱し水分を飛ばすことで玉ねぎや豚ひき肉などから出るうま味がトマトソースに凝縮されます。また、卵を半熟に仕上げるために、時間は火の通りをみながら調整してください。

笑顔になれるみぞれ鍋

冬の定番の鍋は調理過程が簡単であり野菜や肉などをしっかり食べることができて体も温まります。鍋の中にきりたんぽを入れることでご飯を炊かなくても炭水化物もしっかり摂れます。また、きりたんぽが煮えていくことでお粥のような食感になり高齢者の方も食べやすくなります。一番のこだわりは大根おろし、しめじ、ポン酢を使って大きな白クマです。みんなで鍋を囲みながら笑顔になってほしい気持ちで作りました。白クマが溶けてみぞれになる様子も楽しんでほしいと思います。



材料 (2人分)

大根.....1/2本
鶏団子
鶏ひき肉.....200g
生姜.....ひと片
柚子(皮のみ千切り).....適量
片栗粉.....大さじ1
塩.....適量

鍋の具

白菜.....1/6個
しめじ.....1/2PC
人参.....40g
わけぎ.....4本
きりたんぽ.....2本
豆腐.....1/2丁



出汁

だし汁.....300ml
酒.....50ml
みりん.....大さじ2
薄口しょうゆ.....大さじ2
塩.....小さじ1

作り方



白菜は一口大、豆腐1/2、わけぎ3センチ、きりたんぽは斜め輪切り、しめじは石づきを取りほぐす。人参は輪切りにして花形に型抜きする。



大根はおろして水気をしっかり切る。



肉団子の材料を手でよく混ぜ、団子状に成型する。



鍋に出汁を入れ白菜を平らに敷きつける。その上に具材を並べていき大根おろし以外を入れて火をかける。



具材に火が通ったら大根おろしで白くまを作っていく。白熊の目と鼻はしめじ、ほっぺはポン酢で色をつけていく。

POINT

白菜を平らに鍋に敷き詰めて白くまをのせる土台を作ることがポイントです。

入賞



中身はお楽しみ。栄養満点！オムライス

きっかけは、昔懐かしい思い出をオムライスを食べて再現できれば嬉しいかも・・・
と考えたことでした。卵にくるまれたオムライスの中身が気になる、わくわく感が楽しみです。



材料（2人分）

オムライス

米.....1合
にんじん.....1/4本
玉ねぎ.....1/8個
まいたけ.....30g
鶏むね肉.....80g
オリーブオイル.....小さじ1
塩・こしょう.....少々

ホワイトソース

コンソメ（顆粒）.....小さじ1/2
バター・米粉.....各大さじ1.5
牛乳.....200ml

ほうれん草ソース

ゆでたほうれん草.....100g
だし汁.....100ml
塩・こしょう.....少々

飾り用にんじん

にんじん.....1/4本

薄焼き卵

卵.....1個
塩.....少々

作り方



炊飯器に米1合と水を入れ、30分ほど浸水した後、にんじんすりおろし、オリーブオイルで鶏肉・玉ねぎのみじん切り・まいたけを炒めて塩・こしょうで味付けしたもの、コンソメを加えて炊飯器で炊く。



フライパンにバターを溶かし、牛乳に米粉を加えたものを少しずつ注ぎながらホワイトソースを作る。



ゆでたほうれん草・だし汁・塩・こしょうをミキサーにかけてほうれん草ソースを作る。



薄焼き卵・ゆでた人参（トッピング用）・炊飯器で炊き上げたごはんを準備してオムライスを作る準備をする。



ごはんを卵で包み、ホワイトソース・ほうれん草ソースをかけて、ゆでた人参をのせて完成！

POINT

ホワイトソースはだまにならないように仕上げる。ほうれん草のソースはミキサーを使用してなめらかに仕上げる。ゆでた人参を飾り、彩りよく仕上げる。

鶏肉の黒酢あん〜豆腐のかくれんぼ〜

副菜としての提案をイメージしましたが、鶏肉や豆腐の量を増やしたら主菜にもなる1品。鶏肉や野菜は揚げると固くなりがちなので、柔らかいささみ肉を使用。具材は1cm角に切り、コロコロとした彩りの見栄えに仕上げました。レンジを活用する事によって調理の時短と手間要らずで、ヘルシーに仕上がっています。更に、豆腐を下に敷くことによりひと皿で2度の味を楽しむアレンジをしてみました。



材料 (2人分)

木綿豆腐.....1/2丁(100g)
ささみ.....1本
ピーマン.....1個
赤パプリカ.....1/2個
玉ねぎ.....1/4個

木綿豆腐用

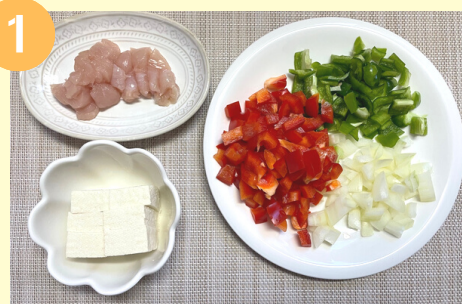
醤油.....大さじ1
みりん.....大さじ1
片栗粉.....適量
ごま油.....小さじ1



黒酢あん

ケチャップ.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
黒酢.....大さじ1
醤油.....大さじ1
水.....1/2カップ
片栗粉.....小さじ1

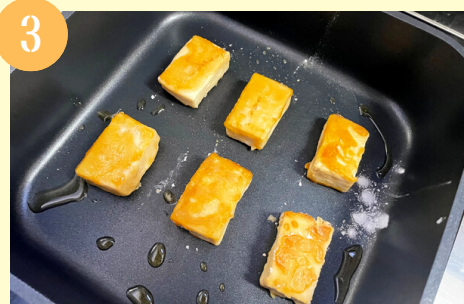
作り方



1 ささみ、ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎを1cm角に切り、ささみ、玉ねぎをレンジで600Wで1分温める。



2 水切りして6等分した木綿豆腐を醤油とみりんの漬けダレに15分ほど漬ける。



3 豆腐は1切れずつ片栗粉をまぶし、ごま油を敷いたフライパンで焦げ目が付くまで両面を焼き、お皿に盛り付けておく。フライパンはペーパータオルで拭く。



4 豆腐を炒めたフライパンにレンジで温めたささみ、玉ねぎを入れた後、ピーマン、赤パプリカを入れる。



5 合わせておいた黒酢あんをいれ、とろみが付くまで温める。お皿に盛り付けておいた豆腐が隠れるようにあんをかけたら出来上がり。

POINT

豆腐は水切りをし、片栗粉を付けてから焼く事で崩れにくくなります。更に、下味をつける事であん絡めても味が感じられます。ピーマン、パプリカを柔らかく仕上げたい方はささみ、玉ねぎと一緒にレンジで加熱してもOKです。

簡単焼売鍋

冬の寒い時期に誰もが食べたくなる料理を、咀嚼機能や嚥下機能が落ちている方でも簡単に食べられるように考えました。



材料 (1人分)



冷凍焼売	4個
白菜	1/8カット(200g)
しめじ	一掴み(15g)
人参	1/4カット(35g)
もやし	一掴み(25g)

調味料

水	250cc
酒大さじ	1.5杯
顆粒だし	小さじ1/2
塩	適量

作り方



1 焼売を除く材料を切る。今回は常食に近い切り方のため、未カットのもやしの長さに合わせる。白菜は5cm程の長さ（茎の部分は細く切る）、しめじは手でほぐす、人参は短冊切りだが厚さは出来るだけ薄く切る。



2 鍋に材料を敷き詰める。白菜の茎の部分を鍋底に敷くと火が通りやすい。



3 材料の入った鍋に調味料を入れ、中火にかける。冷凍焼売から肉汁や塩分が染み出るため、調味料はやや薄味にしている。食べるときにお好みでタレに付けてもよい。



4 沸騰後、弱火で5～10分煮込む。野菜を柔らかくするためなので、野菜の切り方によって煮込み時間は異なる。

POINT

食べる方の状態によって、野菜の切り方を変えて対応ができる。（白菜、人参を千切りに、しめじ・もやしをざく切りに等）また、焼売のかわりに焼売の皮を入れることによって食べやすくなるが、その場合は調味料に醤油や塩などを追加する。

一次審查 通過作品



「のめっこいうどん」 体の芯からポッカポカ

「のめっこい」とは青梅、奥多摩など西多摩地域で使われている方言で、手触りや喉ごしがなめらかといった意味です。塩を一切使わず牛乳と粉だけでつくる体に優しいうどんです。牛乳の匂いや味は不思議と全く感じません。現在は食べて頂くだけですが、コロナ禍前はクックリハ（クッキングをするリハビリ）として利用者の皆さんと一緒に作っていました。

冬は煮込みで体も心もポッカポカに温まります。このうどんの製法は地元奥多摩のお母さんたちが知恵を出し合い開発し伝えられている体に優しい美味しいうどんです。



材料 (5人分)

うどん

薄力粉.....500g

牛乳.....250ml

けんちん風汁

濃縮麺つゆ.....150cc

水.....900cc

サラダ油.....大さじ1

人参.....50g

ごぼう.....70g

大根.....200g

椎茸.....80g

鶏肉.....150g

葱.....100g

里芋.....200g

作り方



1 <生地をこねる> ボールの中に薄力粉を入れ少量ずつ牛乳を入れこねて生地をひとつのかたまりにします。外側から内側に巻き込むようにし生地がまとまるまで繰り返してこねる。



2 <生地をふむ> まとめた生地を、乾燥しないようにビニール袋（精米が入っているビニールが良い）に入れて良くふむ。



3 <中もみ のばす> 生地を袋から取り出し軽くこね直す。生地の中のほうを内側にぐっと折り込み少しまわしてまた折り込むように生地を1～2回転させる。ひっくり返しきれいな丸になりコシが出ます。打ち粉をのし台の上にひとふりし、生地にも少しまぶす。綿棒に巻きながらのばします。



4 <切る> まな板の上にも打ち粉をする。切りやすい形にたたみ、のばした生地の上に打ち粉をふる。端から切る。



5 <けんちん汁でうどんを煮込む> 鍋に油をしき、鶏肉、野菜を入れて炒める。麺つゆと水を入れて野菜に火が通ったらうどんを入れて煮込む。

POINT

こねる際に厚手のビニール（精米の入っているビニールが良い）に入れて足で踏む。うどんを煮込む時は切れてしまうので沸騰するまで掻き混ぜない。

ココロとカラダに染み込むお麩のオニオングラタン

温かく食べやすい、どなたにも召し上がっていただけるように考えました



材料



お麩	4枚
たまねぎ	200 g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
コンソメ(顆粒)	3 g
水	150ml
パルメザンチーズ	適量

作り方



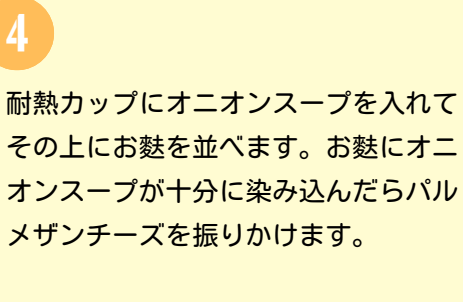
1 たまねぎをみじん切りにして電子レンジ(600W)で5分間加熱します。



2 フライパンにオリーブオイルを入れ、加熱後のたまねぎと塩を加えます。弱火～中火で水分を飛ばしながら銚色たまねぎを作ります。



3 銚色たまねぎを作ったフライパンにコンソメと水を加えて、軽く沸騰したら火を止めてオニオンスープの出来上がりです。お好みで味を調整してください。



4 耐熱カップにオニオンスープを入れてその上にお麩を並べます。お麩にオニオンスープが十分に染み込んだらパルメザンチーズを振りかけます。



5 オーブントースターで焦げ目が付くまで焼いたら温かくどなたにも召し上がっていただける、お麩のオニオングラタンの出来上がりです。

POINT

銚色たまねぎを作るのが手間な場合は市販のオニオンスープを使用しても代用可能ですが、手作りのオニオンスープはたまねぎの甘さをより強く味わうことが出来るのでお試しください。お麩にしっかりとオニオンスープを染み込ませることで召し上がりやすくなります。

ポテトもちの和風トマト鍋

「すいとんや餅を食べたい」「寒い日にはよく鍋を食べていた」という声から今回のレシピを考えました。ポテトモチは歯切れも良く、栄養面でも炭水化物、ビタミンCやカリウムも含まれているので免疫力向上の手助けをしてくれます。トマトの赤は温かさを連想させ、鍋で温まって欲しいという思いを視覚的にも分かりやすく表現しています。



材料 (2人分)

ポテトもち

乾燥マッシュポテト.....15g
片栗粉.....5g
塩.....少々
水.....50ml

だし汁

鶏ガラスープ.....2g
和風だし.....0.5g
水.....200g

トマト.....50g
鶏もも肉.....30g
白菜.....16g
椎茸.....15g
玉ねぎ.....10g
マロニー.....10g
トマトピューレ.....50g
薄口醤油.....18g
みりん.....13g
トマトケチャップ.....9g
上白糖.....5g
青ねぎ.....お好みで
オリーブオイル.....適量

作り方



1 乾燥ポテトに片栗粉、塩、水を入れてこね、一口大の楕円形に形成する。



2 材料を切る。トマトは湯剥きしてから、くし切り。鶏もも肉と白菜は一口大、椎茸は飾り切り(もしくは四つ切り)、玉ねぎは薄切り、飾りの青ねぎを小口切りにする。マロニーは水で戻す。



3 鶏ガラスープ、和風だし、水を混ぜてだし汁を作る。だし汁とトマトピューレを入れた鍋で、ポテトもちを先に茹でる。



4 火の通りづらい物から順番(白菜の芯～椎茸とトマトは最後)に入れて煮込む。



5 器に盛り付けて、最後に青ねぎとオリーブオイルを一振りして完成。

POINT

乾燥マッシュポテトを使うことで、じゃが芋を茹でつぶす工程がなく、効率よく調理できます。トマトは食べやすく湯剥きしたものとピューレを併用することによって、よりトマト感を感じられるようにしました。

手作りおせち

新年を迎えられた喜びをお重に重ねて。
嚥下状態が思わしくない方でも見た目・味とも満足できる特製おせちを毎年作っています。

施設は直営厨房。大晦日は全員出勤でおせち作りに大忙しです。今年は値上げラッシュで電卓たたきながら食材を決めていきました。



メニュー例

1



常食のおせち れんこん・昆布巻きに見えるのはじつは柔らかいかまぼこです。海老もかまぼこです。かずのこ・いくら「これがないとお正月じゃないね」とおっしゃる方多いので多くはありませんが提供しています。

2



極きざみ食（学会分類3相当）小さな器を少しずつ購入し、色合いを考えながら組み合わせていきます。紅白のかまぼこも高齢者用の柔らかいかまぼこです。伊達巻・数の子・煮物はミキサーにかけゼリー化剤で固め縁起の良い鶴や亀・扇型で抜きます。食材によってゼリー化剤の濃度が異なるので毎年マニュアルが細かくなっていきます。

3



ミキサー食のおせち（学会分類2-2相当）蓋を開けた時の喜ぶ顔を想像しながら詰めていきます。隙間がないように抹茶ゼリーや人参ゼリーを小さくお花型にいて添えています。

4



地域 一人暮らし高齢者用おせち
2500円で希望者に販売しています。
(もうけ無しです) 今年90食販売しました。職員が手分けして配達します。

POINT

煮物はそれぞれ美味しい味付けがあるので別々に炊きます。銀杏にもしっかり味がついています。きんとんはさつま芋の裏ごしの中にさらに栗をペーストにしたもの・水あめ・みりん・砂糖で調理主任が約1時間じっくり練り上げ、美味しくつやつやに仕上げます。黒豆は3日前から仕込が始まり6時間ゆっくり加熱。ふっくらと仕上げます。

地域の方はもう毎年楽しみにされていて「今年も美味しかったよ」「お正月なのにご苦労様。今年もよろしくね」とうれしいお言葉をたくさんいただきます。

あんかけオム雑炊

ご利用者様の意見により生まれました



材料 (2人分)

ご飯.....	110g
大根.....	2cm
人参.....	2cm
小ネギ.....	1/8本
椎茸.....	1/2枚
おろし生姜.....	小さじ2
顆粒だし.....	大さじ1/2
水.....	3カップ
薄口しょうゆ.....	小さじ2
梅干し.....	小2個
片栗粉.....	適量
卵.....	3個
砂糖.....	小さじ2/3
油.....	適量

作り方



1 大根と人参を細切、椎茸を薄切り、小ねぎを小口切り、梅干しは種を抜き包丁でたたく。ご飯をザルに入れ水で洗う。



2 鍋におろし生姜、顆粒だし、水、薄口しょうゆ、①の大根と人参を入れ火にかける。煮立ったら①の椎茸と②のご飯を加え薄口醤油で味を調え、再び煮立ったらザルで濾し、ご飯と汁に分ける。



3 ご飯は茶碗に詰め皿の上に茶碗を逆さまに置き冷めないようにしておく。②の汁を半分にわけ片方を冷蔵庫で冷やし、残りの汁に①の梅干しを加え味を調え、煮立ったら火を止め水溶き片栗粉を加え味を調えあんかけを作る。



4 卵と砂糖と②の冷やした汁大さじ2杯をよくかき混ぜ、フライパンに油を引く強火にかけ卵を入れ中火に落とす。良くかき混ぜながら固まってきたら火から外し、小刻みに揺らしながら手前に寄せ卵の形をオムレツ状に整える。



5 ③のご飯の茶碗を外し、上に④のオムレツを乗せ包丁で切り込みを入れて広げ、③のあんかけを適量かけ、①の小ねぎをかけて完成。

POINT

卵をふわふわにすることを意識しましょう。

レシピ部門審査員

志水 香代

インクルーシブスイーツパティシエ。口育士。妊産婦食、離乳食、幼児食、介護食のアドバイザー。お口の機能に合わせた食事やスイーツの開発、普及を推進し活動中。株式会社三和製作所リントスカフェ開設事業部所属。

養護老人ホーム 浅川ホーム

2021年度 東京の介護ってすばらしいグランプリ レシピ部門最優秀賞受賞。



東京の介護 すばらしい グランプリ 2022

東京都高齢者福祉施設協議会とは？

東京都高齢者施設協議会とは、～社会福祉法人東京都社会福祉協議会（東社協）における業種別部会・連絡会の一つであり、東京都内の特別養護老人ホーム・養護老人ホーム・軽費老人ホーム・地域包括支援センター・在宅介護支援センター・デイサービスセンターを会員とする組織です（会員約1200）。

東京の高齢者福祉の発展と、福祉サービスの向上を目指して、業種別・職種別・テーマ別など、さまざまな委員会活動を通して、研修会の企画や調査研究、提言活動、ネットワークづくり等に取り組んでいます。

主催 社会福祉法人東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会（情報・広報室）
事務局 社会福祉法人東京都社会福祉協議会 福祉部 高齢担当
メール：tkykourei@tcsw.tvac.or.jp
URL：https://www.tcsw.tvac.or.jp/bukai/kourei/

企画制作 NPO法人Ubdobe
メール：info@ubdobe.jp
URL：https://ubdobe.jp/