

令和4年度「介護家政サービス向上セミナー」について

1. テーマ

家政婦の技術向上を目指した教育研修の実施『調理編』（家政士の試験にも役立つ）
～季節を感じるこの一品、思わず笑顔になる料理！～

2. 趣旨

「調理」をテーマに、家政士検定の受験にも役立つ内容として、DVD 及び冊子の教材による講義とともに受講者によるグループワークを行います。同様のテーマで平成26年度に「調理における家政サービスの習得」を実施したところですが、今回は内容をよりレベルアップし、熟練の家政婦（夫）が駆使している高度な技やノウハウを習得できるよう工夫してまいります。

3. 研修カリキュラム（一例案）

内容	時間配分
趣旨、セミナーの流れを説明	10分
基礎編：DVD 視聴	20分
応用編：ワークシートに記入・グループワーク等	80分 ※
質疑応答・アンケート	10分
合計時間	2時間 120分

※ 時間は参加人数によって異なります

介護家政サービス向上セミナー
今、求められている家政サービスに応えるには! 第2弾



家政サービスにおける 評価認定制度 DVD



公益社団法人日本看護家政紹介事業協会

chapter.1 「訪問の前に」 まとめ

初対面から好印象を持たれるべし

チェック1 身だしなみのポイントは「清潔感」

相手に不快感を与えない服装や言動をとるようにしましょう。
少しの工夫で印象は変わります。さらに動きやすい服装がお勧めです。

チェック2 挨拶のポイントは「明るく」「ハキハキ」 「相手の顔をしっかり見る」

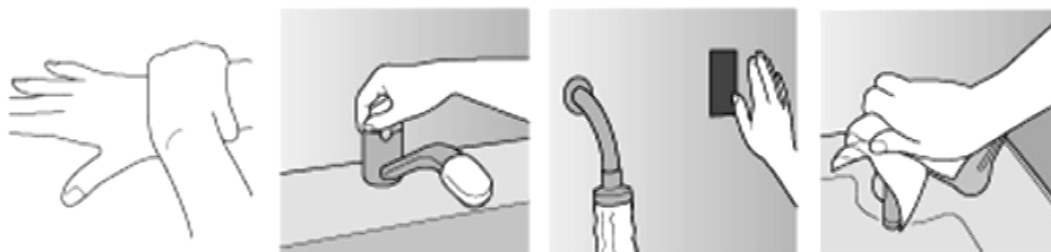
初対面で、上手に挨拶ができると相手と接しやすくなります。
好感のもてる挨拶を心がけましょう。

chapter.2 「調理の前に」まとめ

利用者の自宅を訪問したら手洗いを
するように心がけるべし



- 1.手のひらを合わせ、よく洗う 2.手の甲を伸ばすように洗う 3.指先、爪の間をよく洗う 4. 指の間を十分に洗う 5. 親指と手のひらをねじり洗いする



6. 手首も洗う 7. 水道の栓を閉めるときは、手首か肘で止める。できないときは、ペーパータオルを使用して止める

chapter.2 「調理の前に」まとめ

コミュニケーションは自分から率先して相手と会話するように心がけるべし

チェック1 初対面では、勇気を出して自分から会話をしましょう

趣味の話でも時事ネタでも、まずは会話をして相手としっかりと向き合ってから、本題に入ってみましょう。

チェック2 コミュニケーションで大切なのは「聴く能力」

相手が何を考えているか、しっかりと空気を読んでの確な対応をする事が大切です。失敗を恐れずに自分から率先して前向きな会話をするよう心がけましょう。

chapter.2 「調理の前に」まとめ

相手のことをしっかり把握して
献立を組み立てるべし

チェック3 「体調面」「昨日は何を食べたのか」「年齢層」がポイント

栄養バランスの良い献立を心がけましょう。その他にも、利用者の体調、食の好み、アレルギー等で食べてはいけないものがないか、しっかり確認しましょう。

chapter.3 「調理」まとめ

消毒してから調理すべし

チェック1 まな板や包丁などの調理器具は消毒をしましょう

食中毒を未然に防ぐことが大切です。

手に傷がある場合は、手袋をするとよいでしょう。

chapter.3 「調理」まとめ

些細な事を効率よく作業すべし

チェック2 いかにかに効率的にできるかで調理時間も短縮できます

材料をムダなく使い切るようにしましょう。時短料理も参考にしてください。
また調理の途中で利用者に味見をして頂くようにしましょう。

chapter.3 「提供」まとめ

見る楽しみも合わせて“おもてなし”すべし

チェック1 おもてなしの精神を忘れずに

盛り付けを工夫すれば、見た目も良く、彩りが豊かになります。材料の切り方や盛り付け方にこだわりがある利用者もいますので確認することを忘れずに。

※メニューは記録しておきましょう。

chapter.4 「片付け・保存」まとめ

目配り・気配り・心配りを心がけるべし

チェック1 利用者の環境に適した片付けをしましょう

片付けの際は利用者宅の流儀に従って行いましょう。

特に食材を処分する場合は、利用者にきちんと確認をしましょう。

chapter.4 「片付け・保存」まとめ

保存は保存用袋を活用すべし

チェック2 冷凍保存で大切なことは空気に触れさせず
小分けにして保存する事

冷凍保存した食材にはおいしく食べられる期間があります。
保存した日付を書いておくとよいでしょう。
肉などは厚みを薄くして保存すると使いやすくお勧めです。

グループワーク

下記の「前提条件」をもとに質問に教えてください。

◆ 家庭向きの献立を考えましょう ◆

Q1. 春が旬の食材にはどんなものがありますか？

根菜、葉野菜、その他の野菜、魚で答えましょう。

	<p><献立例></p>
--	--------------------

Q2. どのようにすれば、結果として栄養バランスとれた献立になりますか？

	<p><献立例></p>
--	--------------------

Q3. 飲み込みが悪い人や咀嚼が難しい人の場合はどうしますか？

	<p><献立例></p>
--	--------------------

Q4. 食中毒を防ぐには、どうしますか？

--

回答例

下記の「前提条件」をもとに質問に教えてください。

◆ 家庭向きの献立を考えましょう ◆

Q1. 春が旬の食材にはどんなものがありますか？

根菜、葉野菜、その他の野菜、魚で答えましょう。

根菜：新じゃが、新玉ねぎ、新にんじん

<献立例> 新玉ねぎとツナのごまサラダ、新じゃがのみそそぼろあんかけ

葉野菜：春キャベツ、レタス

<献立例> 春キャベツと新玉ねぎの味噌汁、レタス炒飯

その他の野菜：たけのこ、アスパラ

<献立例> アスパラのベーコン巻、タケノコの土佐煮

果物：いちご

<献立例> いちごのムース

魚：サワラ（鱈）、アジ（鯷）

<献立例> 鱈の照り焼き、鱈とたけのこの煮物、あじの南蛮漬け

Q2. どのようにすれば、結果として栄養バランスとれた献立になりますか？

主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせで、一汁二菜または一汁三菜を心がける。
特に、その調理法はそれぞれで変え、なるべく重ならないようにする。

<献立例>

- ① ご飯、サバ塩焼き、ほうれん草のお浸し、冷奴、具たくさん味噌汁
- ② ご飯、鳥のから揚げ、かぼちゃの煮物、キュウリの酢の物、みかん
- ③ ミートソーススパゲッティ、ミネストローネ、野菜サラダ、イチゴ

Q3. 飲み込みが悪い人や咀嚼が難しい人の場合、どうしますか？

- ・やわらかく調理する
- ・きざむ
- ・押しつぶすなどの工夫を施す
- ・飲み込みやすい食事の工夫
- ・トロミをつける
- ・片栗粉や大根おろしなど使った「あん」で包むようにする
- ・やわらかいものにする
- ・かぼちゃ、じゃがいもなどトロミの出る野菜を具にしたスープ、汁物にする
- ・ホワイトソースなどクリーム状のものにする

<献立例>

白菜のクリームシチュー、そばがきのあんかけ、かぼちゃのスープ

Q4. 食中毒を防ぐには、どうしますか？

食中毒を防ぐ 6 つのポイント

① 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないですぐ帰る

② 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

③ 下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ・生魚や肉、卵に触ったら手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し自然解凍は避ける
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）台所用殺菌剤の使用も効果的

参考 煮沸消毒：80℃以上のお湯に 10 分以上浸ける

熱湯消毒：80℃以上のお湯を 10 秒以上直接かける

④ 調理

- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱が目安

⑤ 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

⑥ 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分に加熱
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとあやしいと思ったら食べずに捨てる

介護家政サービス向上セミナー

今、求められている家政サービスに応えるには!第2弾

食編



簡単レシピ集

食育指導士 伊場優子監修

公益社団法人日本看護家政紹介事業協会

健康づくりの

1日30食品を
バランスよく摂取しましょう

主食、主菜、副菜を
揃えましょう

食塩は、1日10g以下を
目標にしましょう

ための食生活

1日に摂取するのが望ましい食品の目安です。
できるだけ多くの食品を組み合わせる
ことが大切です。

穀類を主食とし、エネルギー源として活用します。
主菜は主にたんぱく質（魚、肉、玉子、豆など）
を摂取し、副菜は野菜や海藻などでビタミン、
無機質を補うと良いでしょう。

塩分のとり過ぎは、高血圧や脳卒中などの原因
になるので注意しなければなりません。

食品購入時の

野菜類

- | | |
|-----------------------|--|
| ほうれん草
小松菜
春菊 など | <ul style="list-style-type: none">・ 葉の色も変色しておらず、全体的にみずみずしく新鮮であること・ 株の太いものでしっかりとしているもの |
|-----------------------|--|

- | | |
|----------------------|--|
| 白菜
キャベツ
レタス など | <ul style="list-style-type: none">・ しりの芯が小さくしっかりしているもの・ 葉の形が整っており、葉の色も変色していないもの |
|----------------------|--|

- | | |
|--------------------|---|
| 長ねぎ
万能ねぎ
わけぎ | <ul style="list-style-type: none">・ 葉先が変色していないもの・ 白色の部分が細く固いもの |
|--------------------|---|

果物

- | | |
|-----|--|
| スイカ | <ul style="list-style-type: none">・ つるが太く、しりの小さいもの |
|-----|--|

- | | |
|-----|--|
| りんご | <ul style="list-style-type: none">・ 軸が太く、しりの深いもの |
|-----|--|

チェックポイント

玉ねぎ

- ・ 触ってみて固くしっかりしているもの
- ・ 表皮のないものは、鮮度が落ちる

大根

- ・ 葉の部分はもちろんのこと全体がみずみずしいもの
- ・ 葉と根の付け根の黒ずみの幅が広いものは「す」が入っていることが多いので注意する

きゅうり

- ・ いぼが鋭いもの

なす

- ・ 色艶がよく、へたの切り口が新しく、とげが立っているもの

魚介類

- ・ 腹部がしまり、腹切れしていないもの
- ・ 目が濁っていないもの
- ・ その魚の特有の光沢のあるもの
- ・ 魚臭くなく海草の香りがするもの

時短料理

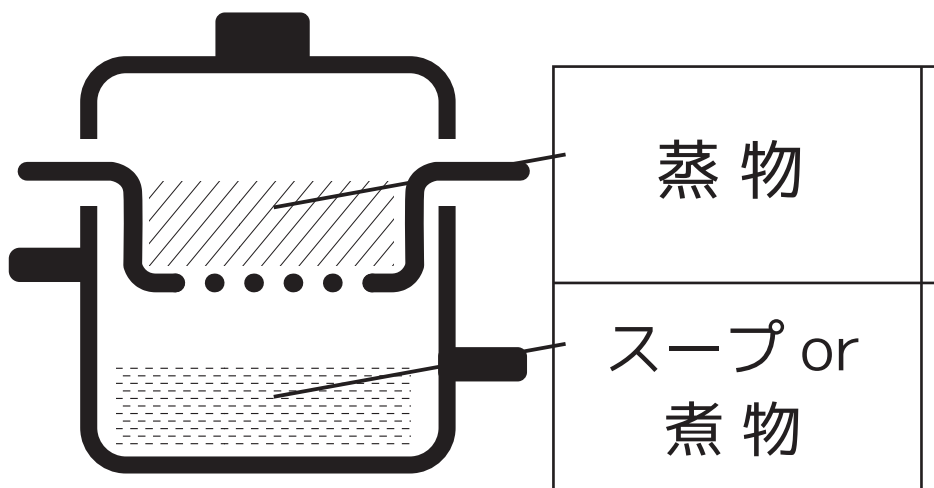
重ねて調理する

鍋にザルをのせフタをする
ことで煮る蒸し物ができます。

※ザルはステンレスなど耐
熱性のものに対応して下
さい

〈一度で3品仕上がり例〉

- ・ 青菜のおひたし
- ・ 蒸し鳥のケチャップ添え
- ・ 野菜スープ



テクニック

短い時間で
チャッチャと作る



野菜類、イモ類、葉もの、肉や魚
青菜のおひたし、メインの肉や魚の蒸物

肉じゃが、ひじきの煮物、みそ汁
スープ、カレー、シチュー

冷蔵庫にある残りもので

例えば…

キャベツ	……………	半分
人参	……………	1本
お肉	……………	少々

1品目 キャベツと人参の浅漬け

キャベツ	……………	1/3個（乱切り）
人参	……………	1/3本（いちょう切り）
塩	……………	小さじ1

1. ボウルにすべてを入れ揉む。

2品目 ドレッシング野菜炒め

お肉	……………	適量
ドレッシング	……………	大さじ3
キャベツ	……………	1/3個（太め千切り）
人参	……………	1/3本（太め千切り）
油	……………	大さじ1

1. フライパンに油を入れキャベツ、人参を炒め途中ドレッシングを加え全体に火が通ったら出来上がり。

作る例

残り食材で
チャツチャと3品



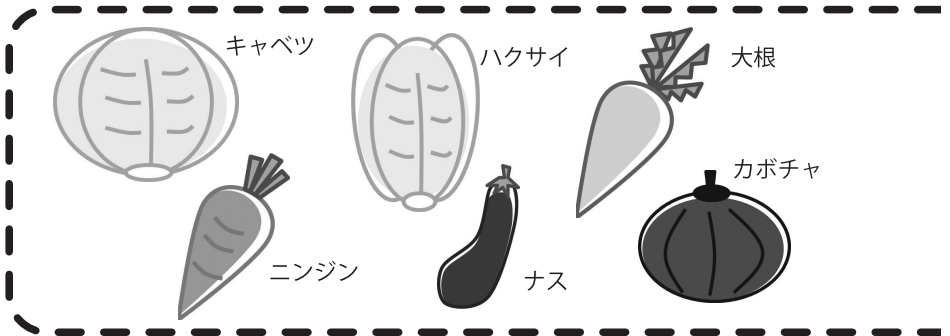
3品目

基本のみそ汁

キャベツ ……………1/3個（乱切り）
人参 ……………1/3本（いちょう切り）

1. いつものみそ汁の具として入れる。

冷蔵庫の中によくある食材



シンプルニンジンの天ぷら

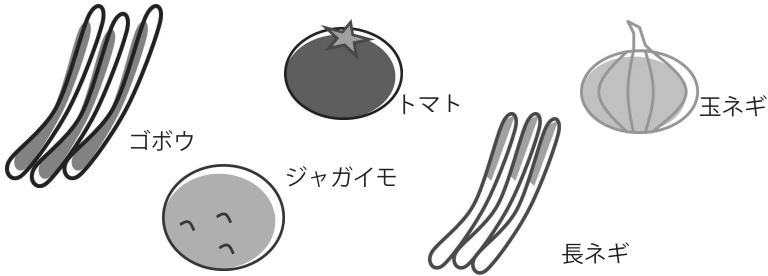
ニンジン…1/2本(千切り) } ①
小麦粉 …………… 大さじ2 } ②

小麦粉 …………… 100g } ③
水 …………… 適量 } ④

揚げ油 …………… 適量
塩 …………… 少々

1. ①をボウルにすべてを入れる。
2. ボウルに②を混ぜ、①の材料を入れて全体を混ぜる。
3. フライパンに薄く油を敷き、170℃くらいの温度で焼き上げる。揚げたら塩で味を付ける。

で簡単レシピ①（2人分）



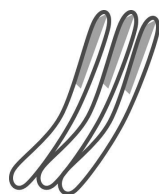
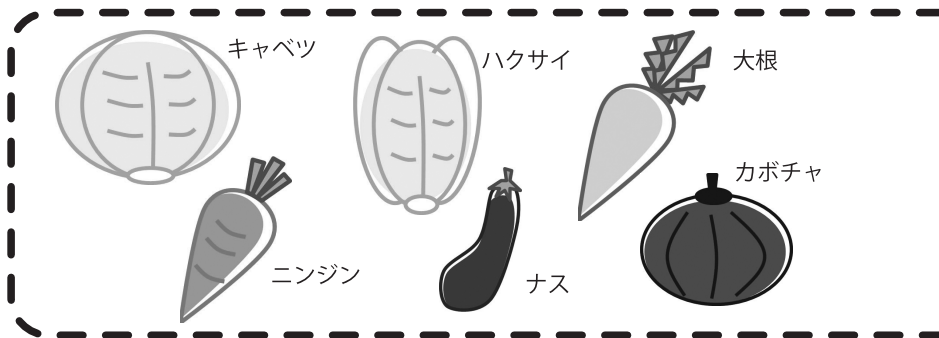
ジャガイモの醤油絡め

ジャガイモ …… 2個（一口大）

油 …………… 大さじ1 } ①
しょう油 …………… 大さじ1 }

1. ジャガイモは茹でて粉ふきいもにする。
2. 1に①を入れ混ぜる。

冷蔵庫の中によくある食材



ネギだけ味噌炒め

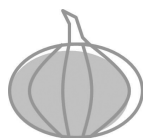
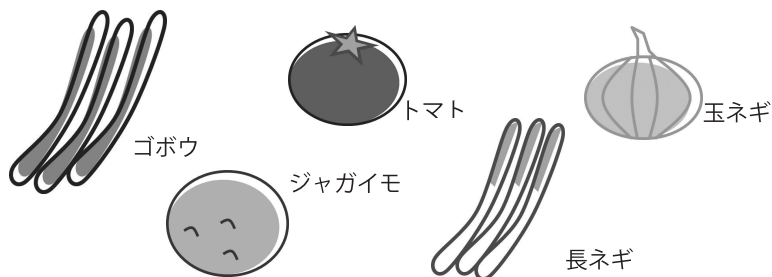
長ネギ 1本

みりん 小さじ1 } (A)
味噌 小さじ1 }

油 小さじ1

1. フライパンに油を熱し、長ネギを炒め、香りが出たら (A) を周り入れ味がなじんだら出来上がり。

で簡単レシピ②（2人分）



玉ネギスライス お醤油ドレッシング

玉ネギ …… 1/2 個（スライス）

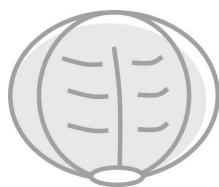
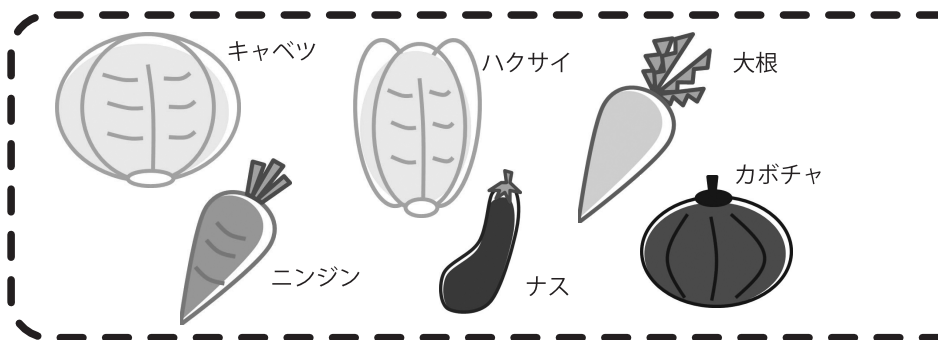
しょう油 …… 大さじ1 } ①
良質な油 …… 大さじ1 }

のり …… 1 枚（小さくちぎる）

※玉ネギは辛みがあれば水に晒し、水気を切る

1. 皿に玉ネギを敷き、①を全体にかけ、のりを散らす。

冷蔵庫の中によくある食材



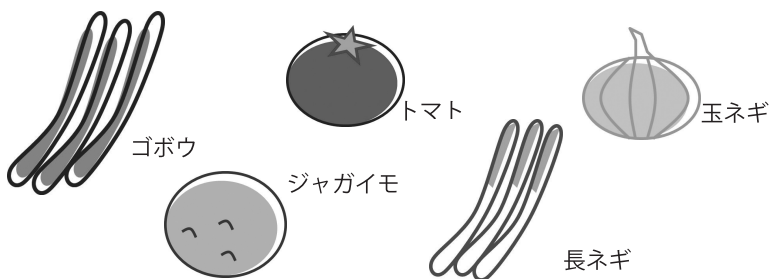
キャベツのおひたし

キャベツ 3~4枚

ポン酢 大さじ1 } ①
ゴマ油 小さじ1 }

1. キャベツは軽く茹でて絞り、一口大にカットする。
2. ボウルにすべてを混ぜ合わせる。

で簡単レシピ③（2人分）



残り野菜 なんでも浅漬け

ニンジン ……………1/3 本
キャベツ ……………1/8 個
きゅうり ……………1/3 本

塩 …………… 小さじ1 } ①
昆布（あれば） …………… 3 cm位 }
（ハサミで1 cm位にカット）

1. ボウルにすべてを入れ、手で揉み込む。
2. しんなりしたら味見をして塩がきつければ軽く洗い、盛りつける。

冷蔵庫の中によくある食材

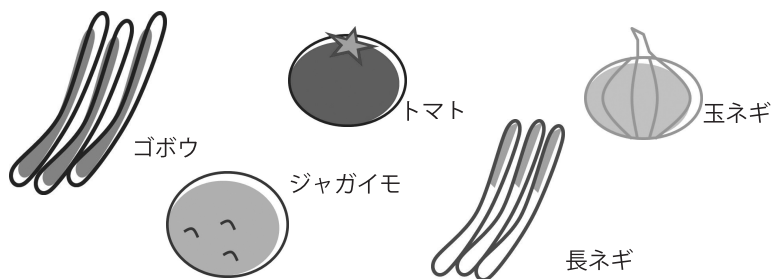


大根のゴマ油炒め

大根 …… 1/4 本 (拍子木切り)
ゴマ油 …………… 大さじ 2
塩 …………… 小さじ 1
ゴマ (あれば) …… 大さじ 1

1. フライパンに大根を炒め、
塩とゴマを入れ味を整える。

で簡単レシピ④（2人分）



残り野菜の味噌マヨ和え

野菜 …… ラーメン鉢1杯分

味噌 …… 大さじ1 } ①
マヨネーズ …… 大さじ3 }
(よく混ぜておく)

1. 野菜を蒸すか茹でる。
2. ボウルに1の野菜とAを加えて和える。

味が足りなければ塩・コショウで
味を整える。

旬の食材を取り入れる

冬

みかん キウイ

りんご

いよかん



きしめだい

ぶり

かに

のり

あんこう

くり

かき

みかん

キウイ

ゆず

りんご



さけ

さば

かつお

のり

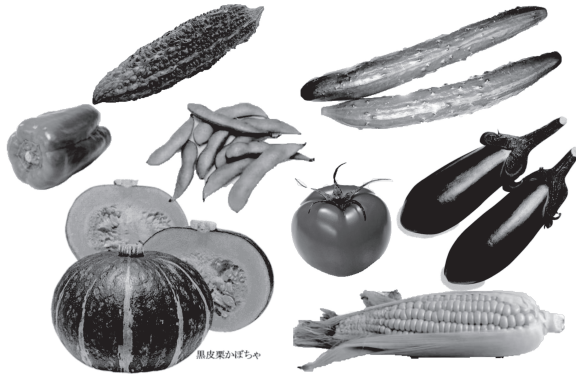
秋

春

いちご デコポン
メロン びわ
さくらんぼ
しいたけ
ふき
みつば
さやもの
水菜 ニラ



カレイ あじ
わかめ キス
たこ あさり
赤貝



つるむらさき
すいか
さくらんぼ

夏

パイナップル
かぼす
もも

こんぶ
貝 あじ
いわし
かじきまぐろ
すずき いか
かんぱち かつお

スペシャルドレッシング

玉ねぎ	1/4 個
油	...	20cc
酢	20cc
砂糖	大さじ 1.5

(ニンニク1かけ入れてもOK)

1. すべての材料をフードプロセッサーでガーと攪拌する。
(フードプロセッサーがない場合、ボウルに玉ねぎをすりおろし、他の材料をすべて入れ泡立て器で混ぜ合わせる。)



このドレッシングを
肉や魚や野菜などと炒める

豚の照り焼き

豚肉 200g

1. フライパンで肉を焼き、ドレッシングを周りかけ、パッと炒めて出来上がり。

みそドレッシング

材 料

みそ	大さじ3
玉ネギ	大さじ3 (みじん切り)
酢	大さじ2
油	大さじ2
てんさい糖	大さじ2



作り方

1. 玉ネギに辛みがあれば、水につけておく。
2. 全てをボウルに入れ、合わせてできあがり。

ハクサイパリパリ リンゴサラダ ジンジャーძレッシング

材 料（2人分）

ハクサイ 2枚（太めの千切り）
リンゴ 1/4個（千切り）

● ①の材料

ショウガのすりおろし 小さじ1
ゴマ油 大さじ1
ニンニクすりおろし 小さじ1
ポン酢 大さじ2



作 り 方

1. ハクサイ、リンゴを合わせる。
2. ㊶を合わせ、野菜にかけてできあがり。

春の旬野菜と新ジャガ とうふマヨポテトサラダ

材 料（2人分）

新ジャガイモ	250g（大2個位）
水菜 or レタス	1/4 束
玉ねぎ	1/4 個
プチトマト	3個（1/2 カット）

※ほかにもお好みで野菜を添え、ボリュームアップしたければ、
ツナやハムなどを加えても。

●とうふマヨネーズの材料

とうふ（絹でも、木綿でも）	1/2 丁
酢（ポン酢、すし酢でも）	大さじ1
菜種油	大さじ1
塩・コショウ	少々
みそ	小さじ1/2

※すべてフードプロセッサーで攪拌する。フードプロセッサーが
ない方は、ボウルにすべてを入れ、泡立て器で混ぜても OK です。



作り方

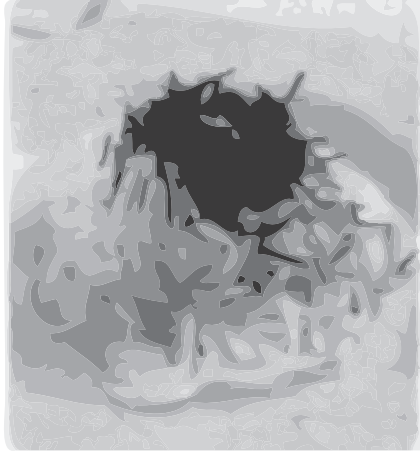
1. ジャガイモ（皮付き）、水菜、レタスを一口大にカットする。玉ねぎはスライスしておき、辛い場合は水にさらし、辛みが抜けたら水気を切っておく。
2. ジャガイモを茹で、とうふマヨネーズ大さじ4を入れて和える。
3. 皿に他の野菜を彩りよく盛り付け、1を真ん中に盛る。パセリなどがあれば飾る。

新玉ネギとすりゴマと 海苔の簡単サラダ

材 料 (2 人分)

新玉ネギ 1/2 個 (スライス)
すりゴマ 大さじ 2 (白でも黒でも)
海苔 1 枚

しょう油 大さじ 1
ゴマ油 大さじ 1 } ①



作り方

1. 新玉ネギは辛ければ水に晒し、辛みがなくなったら水気を切る。
2. 皿に新玉ネギスライスを乗せ、その上に海苔、すりゴマをかける。
3. ㊶をかけて、完成。

豆乳ヨーグルト コールスロー

材 料（2 人分）

豆乳ヨーグルト（なければヨーグルト）…… 150g
玉ネギ …………… 1/2 個（みじん切り）
キャベツ …………… 中 1/4 個（太めのみじん切り）
酢 or すし酢 …………… 大さじ 1
塩 …………… 小さじ 1/2
コショウ …………… 少々



作り方

1. 野菜を切る。
2. 全ての材料をボウルに入れて和える。

黒糖さっぱり夏野菜 たっぷりピクルス

材 料 (2~3 人分)

●(漬け液)①の材料

酢	200cc
浄水	200cc
黒糖	大さじ4
塩	小さじ1
ローリエ	1枚
コショウ	少々

●旬野菜 (お好みで)

きゅうり	1~2本
ニンジン	1/2本
パプリカ (黄、赤、オレンジ)	各1個
ズッキーニ	1/2本
大根	10cm
プチトマト	5個
大葉	5枚



作り方

1. 鍋に①を入れ、沸騰させる。
2. 野菜を洗って水分を切り、同じ大きさにカットする（拍子木切り）。
3. 容器に並べて1の野菜がひたひたに被るまで漬ける。3時間～1日経つと美味しく食べれる。

トマトのシュガー和え

材 料（2人分）

トマト 1個

砂糖 大さじ2

（黒糖やメープル、てんさい糖でも）



作り方

1. トマトをざく切りにする。プチトマトなら 10 個位を 1/2 にカット。
2. ボウルに入れて合わせる。トロ〜ッとしてきたら食べごろ。

カボチャのナムル

材 料（2人分）

カボチャ 100g（拍子木切り）

● ① の材料

塩 ひとつまみ

ゴマ油 小さじ1

白ゴマ 大さじ1



作 り 方

1. カボチャを沸騰したお湯で2分茹で、水分を切る。
2. ボウルに ㊶ を混ぜ合わせ 1 を和える。

新ゴボウ太めの パリパリさっぱりきんぴら

材 料（2人分）

ゴボウ 20cm
ゴマ 大さじ2
てんさい糖 大さじ3
塩・コショウ 少々
油 大さじ1

酢 大さじ1
しょう油 大さじ1~2 } ①



作り方

1. ゴボウを 5cm 幅にカットし、次に 1/6 縦にカットする。
2. フライパンに油を入れ、ゴボウを炒める。
3. ゴボウから香りが出たら ㊤、てんさい糖を順に入れ、フツフツしたらゴマを入れて絡ませる。

たまご料理

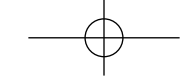
厚焼きたまご焼き

材 料

卵	2個
だし汁 or めんつゆ	50ml
良質な砂糖 (てん菜糖や黒糖など)	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
(あれば) 酒	小さじ1
油	適量

温泉卵

卵	何個でも
水	卵が被る位



作り方

1. 油以外の材料をボウルに入れ混ぜる。
2. フライパンを1分くらい予熱してから油を少し多めに入れて全体によくなじませ、キッチンペーパーで余分な油を軽くふき取る。
3. 1の卵液を2～3回くらいに分けて薄くしき、卵が膨れてきたら箸でつぶし、端からクルクル巻いていく。
4. キッチンペーパーやまきすで形を整え1口大にカットする。

1. 鍋に水を被るくらい入れる。
沸騰したら火を止める。
2. 卵を入れる。
20分放置で出来上がり。



旬の春キャベツ ミネストローネ

材 料（2人分）

キャベツ	2枚
大豆（水煮缶）	50g
ジャガイモ	小1個
ニンジン	1/3本
シメジ	1/2株
玉ねぎ	1/2個
サヤエンドウ	2～3本
ウインナー or ベーコン	50g
トマト	1個またはトマト缶 1/2缶
水	200cc
ニンニク	1片（荒微塵）
ブイヨン	1個（なくてもOK）
刻みパセリ	少量（なくてもOK）
オリーブオイル	大さじ1
塩・コショウ	少々
ローリエ		



作り方

1. サヤエンドウの筋を取り、シメジはほぐして切る。ジャガイモ、ニンジン、キャベツなどの野菜は1 cm 角程度に切る。
2. 鍋にオリーブオイル、ニンニク、ウインナーを入れる。火にかけ香りが出たら野菜を入れる。混ぜながら全体をなじませる。
3. 水、ブイヨン、ローリエを入れ（トマト缶の場合はここで入れる）、具が柔らかくなったらローリエを取り出しサヤエンドウを入れる。塩・コショウで味を整え、あれば刻んだパセリを散らしてできあがり。

アサリと生姜スープ

材 料（2人分）

● ㊦の材料

アサリ（砂だししたもの） 6個

ショウガ（千切り） 大さじ1

塩・コショウ 少々

万能ネギ 少々

水 300cc



作 り 方

1. 鍋に水と ㊶ を入れ、煮立たせる。
2. アサリの口が開いたら、塩・コショウを入れ、
味を整える
3. ネギを散らしてできあがり。

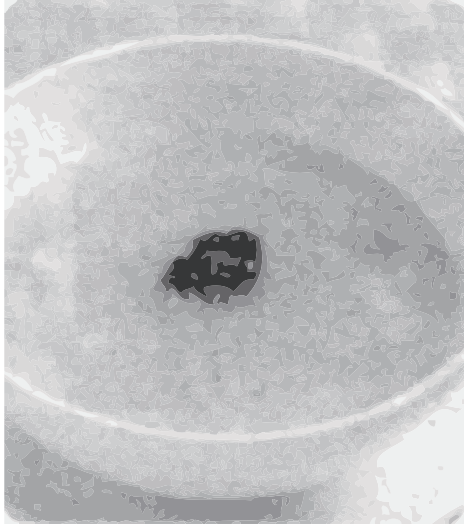
新ジャガイモとニンジンの すりおろし簡単スープ

材 料（2人分）

新ジャガイモ 中1個（50g）
ニンジン 1/4本（80g）
塩 少々
浄水 400cc

塩・コショウ 適量
みそ 大さじ1
刻みパセリ 適量

} (A)



作 り 方

1. ジャガイモ、ニンジンは皮ごとすりおろす。
2. 鍋に ㊶ 以外を全て入れ中火にかける。
3. トロツとした感じが出たら ㊶ を入れ、味を整える。
4. 器に入れ、刻みパセリを飾る。

ナスの豆乳ポタージュスープ

材 料（2 人分）

ナス	1/2 本（皮をむいて乱切り）
玉ネギ	1/4 個（スライス）
塩	小さじ 1/2
豆乳	200cc
コショウ	少々
油	小さじ 1
パセリ	少々



作り方

1. フライパンにナス、玉ネギを入れて炒める。
塩を入れて柔らかくなったらフードプロセッサーに入れて攪拌する。
2. 鍋に戻し豆乳を入れ温めて、コショウを入れ味を調える。

ポタージュに皮を素揚げして添えても OK。
皮は栄養満点です！

ハクサイとろ〜り ジンジャースープ

材 料（2人分）

●（スープ）①の材料

干しシイタケ	中 2 枚
昆布	5 cm 1 枚
浄水（干しシイタケ戻し汁+浄水）	5 0 0 cc
しょう油	大さじ 1.5
無添加ブイヨン	1/2 袋
ゴマ油	小さじ 1/2
ショウガのすりおろし	大さじ 1/2

●（具）②の材料

ハクサイ	1/8 株（1口大）
キノコ（好みのもの）	1/2 束
干しシイタケ	1 枚（スライス）
昆布	5 cm 1 枚（千切り）
長ネギ	1/3 本（斜め切り）

●水溶き片栗粉

本葛粉 or 片栗粉	大さじ 2
浄水	大さじ 2



作り方

1. 野菜、キノコを食べやすい大きさにカット。
2. 大きな鍋に ① と ② を入れ、具が柔らかくなったらネギを入れ、サッと火を通す。
3. 水溶き本葛粉（片栗粉）でとろみをつける。

タケノコとショウガ焼き

材 料 (2 人分)

タケノコ 100g
(茹でたものを放射状にスライス)
サヤエンドウ 2本
玉ネギ 1/2 個 (スライス)
油 大さじ1

● ①の材料

豚肉 100g
玉ネギ 1/4 個 (すりおろし)
ショウガ 小さじ1 (すりおろし)
リンゴ 1/4 個
(すりおろし、またはリンゴジュース 10cc)
しょう油 大さじ1



作り方

1. ボウルに ① を入れ、味をなじませる。
2. フライパンに油を入れ、タケノコと玉ネギ、次いで 1 のブタ肉を両面軽く焼き目がつくまで炒める。
3. 2 にボウルの中に残ったつけ汁を加えて味付けし、煮詰めてトロリとしたらサヤエンドウで彩りを加える。

新玉ネギ生ソースで カジキマグロステーキ

材 料（2人分）

カジキマグロ	2切れ
塩・コショウ	少々
ニンニク	1/2かけ（スライス）
レモン	スライス2枚
パセリ	少々
油	大さじ1

※ほかにお好みで、茹でたジャガイモ、ニンジン、スナック
エンドウ、彩りピーマンなどを添えても。

●新玉ネギ生ソースの材料

新玉ネギ	1/4個
ニンニク	1/2かけ
てんさい糖	大さじ1/2
酢 or レモン汁	大さじ1/2
良質な油	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2

※フードプロセッサーで全て攪拌する。フードプロセッサー
がない方は、ボウルにニンニク、玉ネギをすりおろし、そ
こへ他の具材を入れ、しっかり混ぜる。



作り方

1. フライパンに油とニンニクを入れ、弱火でじっくり炒める。香りが出てカリッとしたらニンニクだけを取り出す。
2. 塩・コショウを振ったカジキマグロを1のフライパンで焼き上げ、続いてニンジン、ピーマン、スナップエンドウを炒める。
3. 両面焼けたら皿に新玉ネギソースを大さじ2くらいのおせ、その上に焼いたカジキマグロを置き、レモンとパセリ、ニンニクを飾り、添え物を置く。

旬トマトたっぷりソース 肌ツル素麺

材 料（2人分）

● ㊦の材料

トマト	大1個
玉ネギ	1/4個
ニンニク	小さめ1かけ
塩	小さじ1/2
油	大さじ1
麵つゆ	大さじ2
ポン酢	大さじ1

大葉	2枚（千切り）
素麺	2玉
バケツ	（フランスパン）



作り方

1. フードプロセッサー（FP）などに①を入れ、
攪拌する。FP がない方はおろし金でおろし、
全てを合わせる
2. 素麺を人数分茹でる。しっかり洗い、水分を切
る。
3. お皿にトマトソースを敷き詰め、素麺を中央に
高く盛りつける。大葉やバケットを添える。

新ゴボウと春キャベツの ミソ&豆乳クリームパスタ

材 料（2人分）

パスタ 200g
オリーブオイル 適量
塩・コショウ 適量（あればコショウは黒）

水 300cc } ①
ブイヨン 1つ }

ゴボウ 15cm }
（ピーラーでリボン状に） } ②
キャベツ 葉3枚位（一口大） }
パプリカ（赤） 1/2個 }
サヤインゲン、アスパラガス、または青菜 適量 }
（用意できるもので一口大に切る） }

豆乳 300cc } ③
みそ 大さじ1 }



作り方

1. パスタを茹でる。
2. フライパンに ① を入れ、沸騰したら ② の野菜を入れる。具が柔らかくなったら混ぜ合わせておいた ③ を入れる。
3. パスタを入れ、オリーブオイルを入れてコクをプラス。青菜などに味がなじむように絡める。お好みで黒コショウをかける。

おかゆの作り方

米 と 水 の割合

1 : 6 全粥

1 : 7 7分粥

1 : 8 5分粥

1 : 10 3分粥



■ 作り方

【米から作るおかゆ】

といた米を1時間くらい分量の水につけ、強火にかける。煮立ってきたらさっとかき混ぜ、ふたを少しずらして、かなり弱火で約50分煮る。出来上がったら5分くらい蒸らしてから食べる。

【ご飯から作るおかゆ】

ご飯の2～3倍量の水を加え、火にかける前にさっと混ぜてほぐし、煮立たせないように弱めの中火でゆっくり煮る。

■ おいしくするポイント

Point 1

作り方で、おかゆを炊いている途中ではかき混ぜないことが大切です。かき混ぜるとご飯がつぶれて粘りがでてきてしまいます。ひと煮立ちしたときに一度だけ鍋に底からそっと混ぜると、熱の伝わりが均一になるのでいいでしょう。

Point 2

鍋は、厚みのあるものが火のあたりが柔らかくなるので、おいしいお粥を作ることができます。

Point 3

米は洗ってから最低でも30分水につけておくと、芯まで水を吸っておいしいおかゆを作れます。

黒糖フルフルゼリー

材 料（2人分）

●（漬け液）の材料

黒糖	4 0g
浄水	2 5cc
粉寒天	1.5g
本葛粉	大さじ 1/2



作 り 方

1. 黒糖 40g、浄水 25cc、粉寒天 1.5g、本葛粉大さじ 1/2 に浄水 100cc を鍋で煮溶かす。
火を消す。
2. 完全に煮溶けたら残りの浄水 150cc を入れ、
しっかり混ぜて冷やし固める。
ここがポイント! 黒糖をしっかり煮溶かすこと!

介護家政サービス向上セミナー
今、求められている家政サービスに応えるには！第2弾 一食編

簡単レシピ集

2014年9月 第1版第1刷発行

2022年9月 第1版第2刷発行

監修 食育指導士 伊場優子
発行者 公益社団法人日本看護家政紹介事業協会
〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2
TEL.03-3353-4641 FAX.03-3353-4326
<http://www.kanka.or.jp>

非売品