

～高齢者に元気を！～

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

鮭とほうれん草のおむすびは、豆乳でやわらかく仕上げ嚥下しやすくしたため、高齢者でも安心して食べられます。塩分控えめでもうま味があり、嚥下しやすさをサポートします。レンコンのシャキシャキ感を加えることで、嚥む力をほどよく刺激し、食事の楽しさも残しました。九条ねぎや自家栽培のほうれん草を使用し、安全性と地産地消・環境への配慮も意識しました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	リゾット風鮭おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ご飯 鮭（甘塩） 自家栽培ほうれん草 無調整豆乳 白ごま 塩	1合分 （少し水多め） 1切れ 1/3束 大さじ3 小さじ1 少々	1. ご飯を炊く。 2. 鮭をグリルで焼き、骨を取り除いて身をほぐす。 3. ほうれん草をさっと茹でて水気を切り、細かく刻む。 4. 温かいご飯に豆乳を混ぜてしっとりさせ、鮭・ほうれん草・白ごま・を加える。 5. 塩で軽く味を整え、柔らかめにおにぎりを握る。

料理名	食感が楽しい卵焼き	
材料（2人分）	分量	作り方
卵 九条ねぎ しらす 白だし 砂糖 醤油 サラダ油 レンコン	2個 10g 大さじ2 大さじ3 小さじ1 小さじ1/2 少々 40g	1. ボウルに卵・白だし・砂糖・醤油を混ぜ、みじん切りにしたレンコン・九条ねぎとしらすを加える。 2. ガスコンロに卵焼き器をのせて油をひき、弱火で数回に分けて巻きながら焼く。 3. 焼き上がったら少し冷まし、小さめに切る。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎しらす（大阪府産）、◎細ネギ（京都府産）、◎白ごま（京都府産）、◎米（大阪府産）◎ほうれんそう（大阪府産）

有機農産物等の写真（使用した食材が分かる写真）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

食材選びでは、高齢者の食べやすさと健康を第一に考え、やさしほうれん草と液体肥料はサークルで手作りし、安心して新鮮な素材を使用しました。咀嚼力や嚥下機能の低下を考え、具材を細かく刻み、豆乳でリゾット風に柔らかく握ることで、誤嚥が起こりにくいよう工夫しました。高齢者が不足しやすいたんぱく質・カルシウム・鉄分を補えるよう工夫し、健康にも環境にもやさしい一品に仕上げました。

大学名	藍野大学
チーム名	もぐもぐ畑