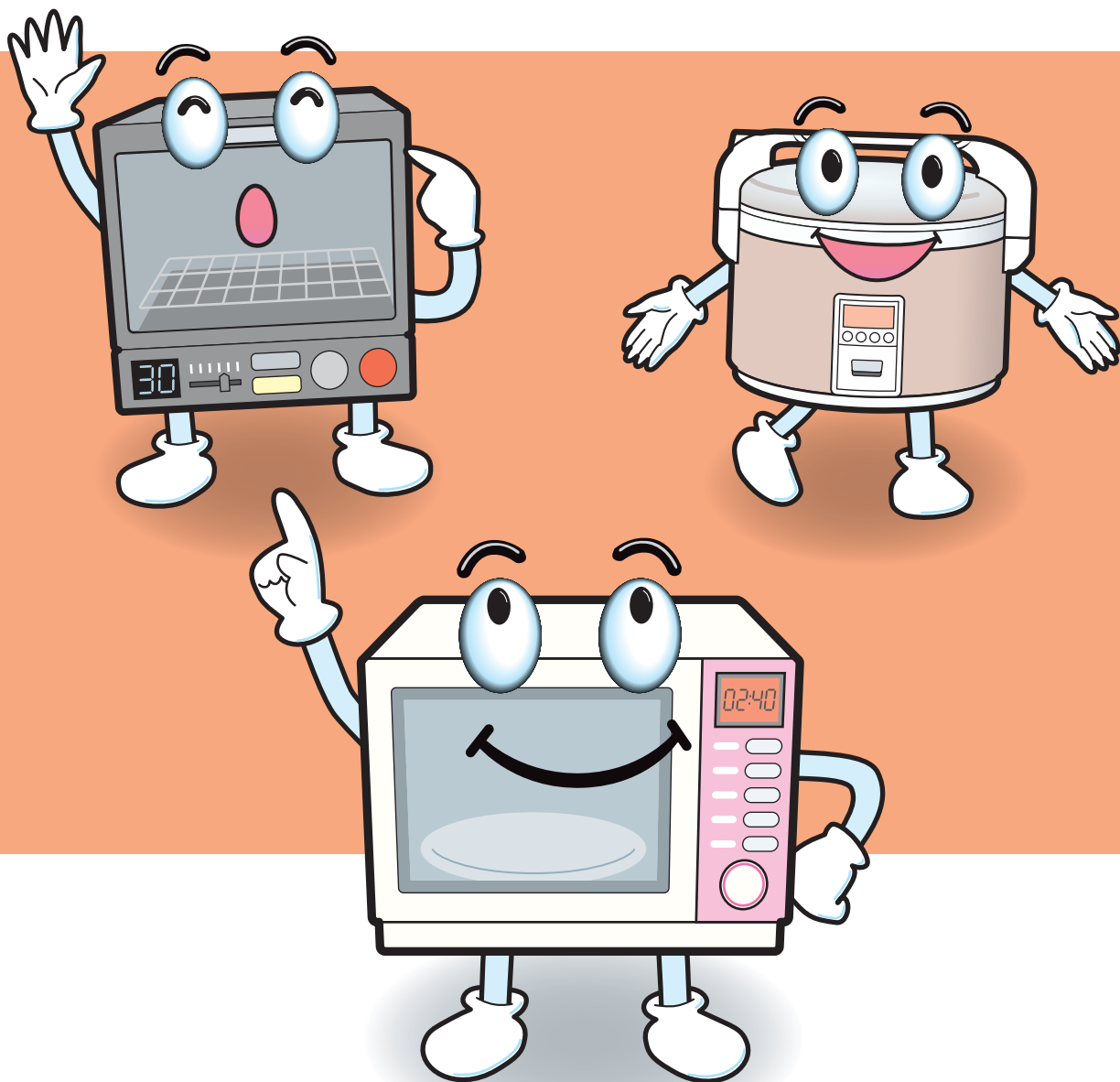
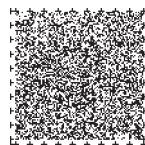


高齢者・障害者等

安全・簡単・おいしい  
クッキング レシピ



神奈川県視覚障害者福祉協会



# はじめに

高齢者や障害者が調理中、ガスコンロの火が衣服のそでなどに燃え移り、やけどを負う事故が報道されています。

このように、ガスコンロを代表とする火器や、鍋などの調理器具でやけどを負う事故は後を絶ちません。

本来調理することは楽しいことであるにもかかわらず、高齢者や障害者には、調理に危険が伴っているのが現状です。

そこで私たちは、ガスコンロを使わずに、電子レンジやオーブントースター、電気炊飯器を使用して、安全で簡単に調理できる料理のレシピ集を制作しました。

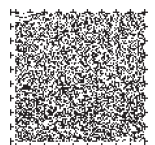
また、視覚障害を持つ方のために、レシピごとに音声コードを付けました。

レシピには、栄養価も分かりやすく紹介しています。レシピの考案に当たっては、塩分とカロリーを控えめにしました。

高齢者・障害者は元より、ホームヘルパーの方や単身者、メタボが気になる方にも活用されることを意識して作成しています。

このレシピ集を活用することで、安全に、短時間で料理ができる楽しさを知ってもらえることを期待します。

この事業は、神奈川県視覚障害者福祉協会と相模女子大学短期大学部栄養学科が実施しました。



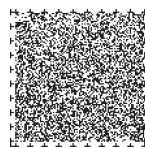
# 目次

## 主食

1	カレーライス.....	8
2	キーマカレー.....	10
3	ビーフときのこのカレー.....	12
4	チャーハン.....	14
5	親子丼.....	16
6	ビビンバ丼.....	18
7	鶏ごぼうの炊き込みご飯.....	20
8	焼き鳥缶の混ぜご飯.....	22
9	干しえびとしらすの混ぜご飯.....	24
10	さつまいもご飯.....	26
11	赤飯.....	28
12	電子レンジうどん.....	30
13	肉豆腐うどん.....	32
14	梅おかか青じそうどん.....	34
15	たらこスパゲッティ.....	36
16	納豆スパゲッティ.....	38
17	ぎょうざの皮のラザニア.....	40
18	ピザトースト.....	42
19	フレンチトースト.....	44

## 野菜料理

20	ロールキャベツ .....	46
21	キャベツのトマト煮 .....	48
22	キャベツの重ね煮 .....	50
23	かぼちゃサラダ .....	52
24	キャベツとツナの和風サラダ .....	54
25	アスパラベーコン煮 .....	56
26	いんげんの白ごま和え .....	58
27	ブロッコリーのミルクマヨネーズ .....	60
28	なすのおひたし .....	62
29	じゃがいものチーズ焼き .....	64
30	じゃがいものバター炒め .....	66
31	じゃがいものミートソースがけ .....	68
32	じゃがいもとなすのグラタン .....	70
33	さつまいものいところ煮 .....	72
34	かぼちゃのマヨサラダ .....	74
35	にんじんグラッセ .....	76
36	かぶの鳥ひき肉詰め .....	78
37	きんぴらごぼう .....	80
38	れんこんのきんぴら .....	82
39	筑前煮 .....	84
40	はくさい漬け .....	86
41	はくさいと豚バラの重ね煮 .....	88

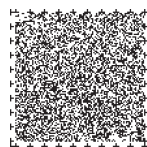


## 野菜料理

42	酸らあはくさい～サンラーパアツアイ～ . . . . .	90
43	にらともやしのひき肉蒸し . . . . .	92
44	もやしのごま味噌マヨ和え . . . . .	94
45	たけのこの土佐煮 . . . . .	96
46	ふわふわ豆腐 . . . . .	98
47	塩だれの温奴 . . . . .	100
48	高野豆腐としいたけの煮物 . . . . .	102
49	クリームシチュー . . . . .	104
50	かぼちゃのポターージュ . . . . .	106
51	じゃがいもスープ . . . . .	108
52	ビィシソフーズ . . . . .	110
53	ガスパチョ . . . . .	112
54	オニオンスープ . . . . .	114
55	とろろ昆布と梅干しのお吸い物 . . . . .	116

## 肉料理

56	肉じゃが .....	118
57	ハンバーグ .....	120
58	チンジャオロース .....	122
59	肉豆腐 .....	124
60	牛肉のたたき .....	126
61	豚のしょうが焼き .....	128
62	豚キムチいため .....	130
63	酢豚 .....	132
64	マーボー豆腐 .....	134
65	春巻き皮のぎょうざ .....	136
66	しゅうまい .....	138
67	レンジチャーシュー .....	140
68	豚団子 .....	142
69	水ぎょうざ .....	144
70	豚汁 .....	146
71	生春巻きぎょうざ .....	148
72	とりささみの酒蒸し .....	150
73	とりもものうま煮 .....	152
74	とりのつくね .....	154



## 魚料理

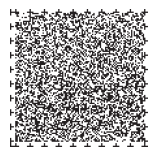
75	さけのアーモンド焼き .....	156
76	魚と野菜のレンジ蒸し .....	158
77	たらとじゃがいものマヨネーズ焼き .....	160
78	ぶりの照り焼き .....	162
79	さばの味噌煮 .....	164
80	さばの味噌焼き .....	166
81	さばの酒蒸し根菜のせ .....	168
82	たらと野菜のマスタードマヨネーズ煮 .....	170
83	さんま缶の竜田揚げ .....	172
84	たこと野菜のマリネ .....	174
85	変わりごまめ .....	176
86	はんぺんのチーズはさみ焼き .....	178
87	豆腐とはんぺんのツナマヨグラタン .....	180

## 卵料理

88	チーズオムレツ .....	182
89	和風スパニッシュオムレツ .....	184
90	ふんわりかに玉 .....	186
91	えび入り卵 .....	188
92	目玉焼き .....	190
93	簡単キッシュ .....	192
94	茶碗蒸し .....	194

## デザート

95	りんごのコンポート .....	196
96	プリン .....	198
97	ホットケーキ蒸しパン（ココア&バナナ）..	200
98	ホットケーキ蒸しパン（抹茶あずき）.....	202
99	焼きバナナ .....	204
100	スイートポテト .....	206





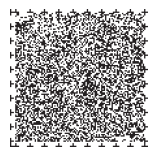
発行 N P O 法人神奈川県視覚障害者福祉協会

監修 相模女子大学短期大学部栄養学科

教授 川上 順子

准教授 大迫 早苗

協力 財団法人 三菱財団





このレシピは、第40回（平成21年度）三菱財団社会福祉事業・研究助成金を受けて、作成されたものです。