

電子レンジでお手軽レシピ

シニア世代に
やさしい

らくらくごはん

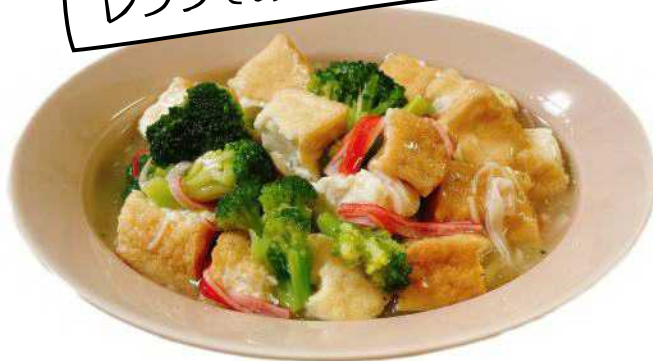
～毎日の食事を もっと気軽に、もっと手軽に～

電子レンジを活用し、調理や後片付けの負担を減らして
簡単に作ることができるレシピをご紹介します

レンジでどんぶり



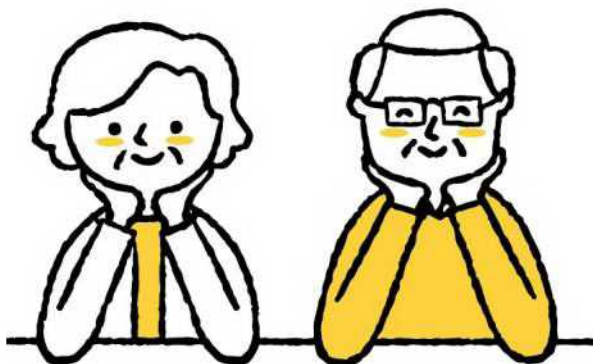
レンジであんかけ



レンジでゆで野菜



「これなら簡単、また作りたい！」
と思えるレシピが盛りだくさん



シニア世代の食事のポイント

～札幌市民の65歳以上の6人に1人が低栄養傾向です

(令和4年札幌市健康・栄養調査)

シニア世代の食事のポイント

POINT 1 低栄養予防にギアチェンジ

中年期までは生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を心がけてきた方も、65歳を過ぎた高齢期には、いつまでもはつらつと元気に暮らし続けるために、「とりすぎに注意」から「不足に注意」の食事にシフトしていきましょう。



まずは1日3食
必ず食べることが大切！



でも、食事の準備や
後片付けが面倒で...

そんな方に電子レンジ調理をおすすめします！

「しっかり食べて元気で長生き
～高齢者のための食生活指針」

[札幌市発行]をご覧ください

(保健センターでも配布しています)



電子レンジはシニアの味方

1 少量でも おいしく作れて 時短&ムダなし

電子レンジ調理は1人分、2人分など
少人数のための料理でも作りやすく、
シニア世代の暮らしにマッチしていま
す。作りすぎて食べ残すことがなくな
り、食材のムダも防げます。
また、効率よく火が通るため、加熱時
間が短縮できます。



2 火を使わないから 安全、安心

火を使わずに調理するのでシニアで
も安心。火加減をつきっきりで見ている
必要もありません。

3 洗いものが減り 後片付けがラクに

電子レンジを利用すれば、調理器具は
耐熱容器だけ。盛り付けのお皿を使え
ば出来上がった料理をそのまま食卓に
並べることもできます。
重い鍋やフライパンを洗う面倒がなく、
片付けもぐっとラクに！

電子レンジを上手に使うために



使えない容器があることに注意！

ステンレスやホーローなど金属製のものや金銀の飾りがある器、木・竹製品、耐熱性のないガラスの器などは電子レンジで使えません。

ラップは“ふんわり”が基本です！

すき間をあけずにラップをピンと張ると、空気の逃げ場がなくなり、破裂の衝撃で破損したり、飛び散った食品などで庫内が汚れる原因になります。

食材の破裂に注意！

殻や皮、膜がある食材は、そのまま加熱すると内部の水蒸気が抜けず破裂してしまいます。割れ目や切れ目を入れてから加熱しましょう。

例：卵、ウィンナー、いか、たらこ

3ページの「電子レンジでゆで卵」はレンジ調理が可能な方法ですが、必ず注意点を守りましょう

アルミホイルは使えません！

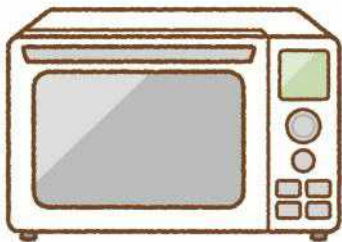
火花が散り、庫内や扉の破損などでけがの原因になります。

やけどに注意！

長時間加熱するものは特に、器が高温になります。取り出すときはふきんやミトンなどを使いましょう。また、ラップを外すときには熱い蒸気があたらぬよう注意しましょう。

加熱時間は600Wを基本にしています

このレシピ集では、600Wの電子レンジでの加熱時間を表示しています。W(ワット)数が異なる電子レンジをお使いの場合は、右の「W数別早見表」を参考にしてください。



W数別早見表

500W	600W(基本)	700W
1分10秒	1分	50秒
2分20秒	2分	1分40秒
3分40秒	3分	2分30秒
4分50秒	4分	3分30秒
6分	5分	4分20秒
7分10秒	6分	5分10秒
8分20秒	7分	6分
9分40秒	8分	6分50秒
10分50秒	9分	7分40秒
12分	10分	8分30秒

電子レンジの機種、容器の大きさ、食材の種類や切り方などの違いによって加熱時間が変わることがありますので、レシピの時間を目安に様子を見て調整してください。

鶏照り丼

<1人分>
434kcal
たんぱく質19.7g
食塩相当量1.5g



材料／2人分

鶏もも肉 1/2枚 → **3cm角に切る**

ピーマン 1個 → **一口大にちぎる**

A | しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1

温かいごはん 軽く2膳分

ゆで卵 1個

カット済みの鶏肉
(目安160g)を使う
と包丁いらず！

1個分のゆで卵なら
レンジで作るのが便利 (下記参照)

作り方

- 1 耐熱容器にAを混ぜ合わせ、鶏肉を入れて調味料をからめたらピーマンをのせる。 (写真a)
- 2 ふんわりとラップをして電子レンジで3分30秒ほど加熱する。すぐに全体を混ぜてタレをなじませる。
- 3 器にごはん、2、ゆで卵を盛りつける。
(お好みで刻みのり、粉山椒や七味唐辛子など適宜ふりかける)

a



＼アレンジ／

ピーマンの代わりに冷凍野菜
(インゲンや青菜など)を
凍ったまま加える。

爆発しない 電子レンジでゆで卵

作り方／卵1個分

- 1 冷蔵庫から出した卵1個をアルミホイルですき間なく包み、マグカップなど深めの耐熱容器(容量300ml以上)に入れる。
- 2 卵がかぶるくらいたっぷりの水を注いで (写真a)
電子レンジで約10分加熱する。
加熱時間は、ゆで加減のお好みに応じて調節してください
- 3 水につけて粗熱がとれたら殻をむく。

a



アルミホイルが水に浸かった
状態にしましょう

【注意】生卵（うずら卵を含む）は、そのままレンジ加熱すると破裂し危険です。
上記レシピの方法以外で卵を加熱する際には、必ず殻を割りほぐしましょう。
ゆで卵（おでんの卵など）や目玉焼きの温め直しも破裂の可能性があるため、
電子レンジの取扱説明書の指示に従ってください。

シニア世代の食事のポイント

POINT 2 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせることで、からだに必要な栄養をバランス良くとることができます。

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。



主食

ごはん、パン、麺類

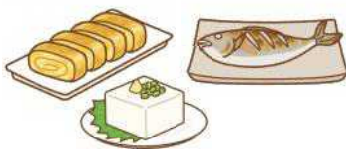
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品

血や筋肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。



副菜

野菜、海藻、きのこなど

体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。



鮭のちゃんちゃん蒸し

<1人分>
307kcal
たんぱく質21.8g
食塩相当量2.2g

材料／1人分

生鮭 1切 → 塩少々をふって5分おき、
ペーパータオルで水気をふく

A | みそ 小さじ2 |
酒 小さじ2 | → よく混ぜてみそを溶く
みりん 小さじ2 |

カット野菜ミックス 80g

じゃがいも 1/2個 → 皮をむき3mm幅に切る
バター 大さじ1



作り方

- 大きく切ったクッキングシート(30×40cm目安)の中央に野菜、いも、鮭をのせ、Aをかけてバターをのせる。(写真a)
クッキングシートの手前と奥を合わせて2～3回折り込んで包み、両端をねじる。(写真b)
- 耐熱皿に1をのせ、電子レンジで6分ほど加熱する。

＼ 2人分を一度に作るときは...／

1を大きな耐熱皿に2つ並べてのせ、10分ほど加熱する。



ちゃんぽん風ミルクうどん

<1人分>
359kcal
たんぱく質14.9g
食塩相当量2.9g



材料／1人分

ゆでうどん 1/2玉～小盛1玉(100～120g)

〔豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 50g

〕片栗粉 小さじ1

A 鶏がらスープの素 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

おろしにんにく 少々

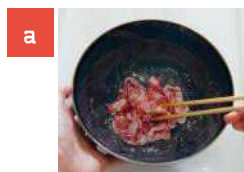
水 70ml

カット野菜ミックス 100g

牛乳 100ml

こしょう 少々

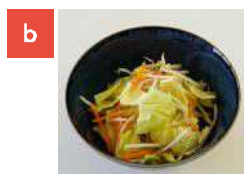
ごま油 小さじ1/2



このひと手間で
肉がやわらかく
仕上がります

作り方

- 1 丼に肉をひろげながら入れ、片栗粉をまんべんなくまぶす。 (写真a)
- 2 Aを加えて軽く混ぜたら野菜をのせ (写真b)、ふんわりとラップをして電子レンジで4分ほど加熱する。
- 3 一度取り出して肉をほぐし、牛乳を加えてうどんをのせる。 (写真c) 再度ラップをして電子レンジで3分ほど加熱し、仕上げにこしょうをふってごま油をかける。



シニア世代の食事のポイント

POINT 3 便利な食品を頼って
手軽に栄養をとる



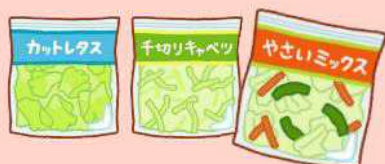
手作りしないことに
抵抗があるんです...

手作りじゃない＝手抜き
ではありません！

料理を毎日続けるのが面倒になってしまったり、体調を崩して気が重くなったり...
というときには、手間を省いて調理時間を短縮できる便利な食品を活用しましょう。

冷凍食品・カット野菜

必要なときに、必要な分だけさっと
とり出して使えて便利です



切り方が違う、ミックスされている野菜の種類が違う
など、様々なものがお店に並んでいるため、ご自身で
使いやすいものを見つけてみてください

厚揚げとブロッコリーのしょうがあん

<1人分>
224kcal
たんぱく質15.0g
食塩相当量1.9g



材料／2人分

絹厚揚げ 正方形2枚

→ペーパータオルで油をふき、
2cm角に切る(手でちぎってもよい)

ブロッコリー 100g(1/2株) →小房に分ける
かに風味かまぼこ 30g(3～4本)

A 水 150ml
酒 大さじ1
おろししょうが 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ2+水小さじ4)
ごま油 小さじ1

作り方

- 1 大きめの耐熱容器やボウルにブロッコリーと厚揚げを入れ、Aを加える(写真a)。ふんわりラップをして電子レンジで7分ほど加熱する。
- 2 具材を寄せ、汁の部分に水溶き片栗粉を入れて全体を混ぜ合わせたら、かに風味かまぼこをさいて散らし(写真b)、再びラップをして1分30秒ほど加熱する。
- 3 全体をざっくりと混ぜ、器に盛ってごま油をかける。



＼冷凍ブロッコリーを使うときは...／

冷凍ブロッコリー150gを凍ったまま加える。ブロッコリーから水分が出るのでAの水は100ml程度に減らすとよい。(加熱時間は同じでOK)

ローリングストックがおすすめ

缶詰・瓶詰

肉類、魚介類、大豆製品など、様々な種類があります。



レトルト食品



すでに調理済みなので、そのまま食べられますが、ふだんは冷凍野菜などをプラスしてアレンジするのがおすすめです。

どちらも常温で長期保存可能です。
ストックしておくとしずいというときも使えるため、安心です。

※「ローリングストック」とは、備蓄品を日常的に使って買い足すこと

チーズ入り茶わん蒸し

<1個分>
137kcal
たんぱく質8.6g
食塩相当量0.7g



材料／2個分

卵 1個
牛乳 150ml
白だし 小さじ1/2
ロースハム(スライス) 1枚
カマンベールチーズ 1/6カット×2切

→ カットタイプを使えば包丁いらず

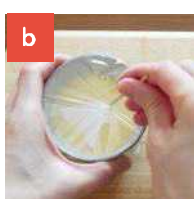


作り方

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と白だしを加えて混ぜる。
- 2 深めの器2個に、チーズ1切れずつと細かくちぎったハムを分けて入れ（写真a）、1の卵液を等分に注ぐ。（卵液をこすと、よりなめらかに仕上がります）
- 3 1個ずつラップをかけて、爪楊枝などで数か所穴をあける。（写真b）
- 4 200～300W程度の低ワット（または解凍モード）の電子レンジで1個ずつ加熱する。

2個同時に加熱すると加熱ムラが出やすいため1個ずつ、低ワットでじっくり加熱するのがポイント

<加熱時間の目安> 300W:3分30秒／200W:4分30秒／100W:11分
(低ワットがない場合…600W:1分30秒)



密閉すると温度が急に上がり、スが入る原因になるため、穴を開けて蒸気の逃げ道をつくれます。



誰かと一緒に食事を楽しみましょう

楽しい食事の時間は食欲がわいてくるもの。
誰かと一緒に食べると、1人の食事よりバランスがとれると言われています



串を刺して濁った汁が出なければ蒸し上がり。ゆるい場合は10～20秒単位で様子を見ながら追加加熱しましょう。何度か試すとベストな時間が見つかります。

青菜ときのこの納豆和え

<1人分>
72kcal
たんぱく質5.5g
食塩相当量0.3g



材料／2人分

小松菜 1/2束 → 3cm長さに切る
しめじ 1/2パック → 石づきを取り、ほぐす
納豆 1パック
A | 添付のたれ 1袋
| 酢 大さじ1/2
白すりごま 大さじ1/2
かつお削り節 1袋
焼きのり 1/2枚

a



作り方

- 1 耐熱ボウルに小松菜の茎<小松菜の葉<しめじの順に重ね、ふんわりとラップをかけ
(写真a) 電子レンジで2分半加熱する。粗熱が取れたら水気を絞って冷やしておく。
- 2 食べる直前に納豆とAを加え、粘り気が出るまで全体を混ぜ、ごま、かつお節、ちぎったのりを和える。

味がぼやけないようにしっかり水分をとるのがポイント

焼きなす風(ためきおひたし)

<1人分>
56kcal
たんぱく質1.3g
食塩相当量1.1g



材料／2人分

なす 小2本
→ へたを落として皮をむく
A | めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
| 水 大さじ3
| おろししょうが 小さじ1/2
揚げ玉 大さじ2
薬味 適宜 (大葉、小ねぎ、かいわれなどお好みで)

お好みで縞模様でもOK
(皮をむかずに加熱すると破裂します)

作り方

- 1 なすは1本ずつラップでくるみ、耐熱皿に並べて電子レンジで3~4分加熱する。
- 2 加熱後すぐにラップごと冷水にとり (写真a)、粗熱が取れたら食べやすい大きさに割くまたは包丁で細長く切り、Aに浸す。
- 3 器に盛り、揚げ玉と薬味をちらす。

指で押してみてもやわらかくなるまで加熱します

a



取り出すときは熱いので気を付けて

りんごきんとん

<1/4量>
68kcal
たんぱく質0.4g
食塩相当量0.0g



材料／作りやすい分量

りんご 小1個～大1/2個(150g前後)

→皮と芯を除き、くし切りにする

さつまいも 小1本(150g前後)

→皮をむき、1cm幅の輪切りまたは半月切りにして水にさらす

レモン汁 小さじ1

→水がきれいに澄むまで水を替えてあく抜きすると色がきれいに仕上がります

作り方

- 1 耐熱容器にさつまいも、りんごの順に入れ、レモン汁をかけてふんわりとラップをして7分ほど加熱する。一度取り出して上下を返すように全体を混ぜたら再びラップをして3分加熱し、そのまま粗熱がとれるまでおいて蒸らす。
- 2 マッシャーやフォークでつぶす。
(つぶし加減はお好みで)

<耐熱ポリ袋を使う場合>

袋の口は縛らず軽くねじる程度にし、耐熱皿の上に置いて加熱する。レンジ加熱後は、ミトンやふきんを当てて袋の上から押しつぶす。

耐熱ポリ袋も便利です／

パッケージを確認し、耐熱温度が120℃以上、レンジ調理可能なものを使いましょう



熱いので
気を付けて

シニア世代の食事のポイント

POINT 4 間食(おやつ)を味方につける

賢く選んで
健康をサポート

食が細くなってくると、1日3食で必要な栄養をとることが難しいため、「食事代わり」の「間食」や「不足分を補う間食」、水分を補給する役割としても、間食は重要です。1日を通して無理なく楽しみながら栄養を補給しましょう。

おすすめの間食例



果物



牛乳・乳製品



主食



いも類



プリンやゼリー

中華まん3種

材料／各1個分

肉まん風

- A | ホットケーキミックス 大さじ4(40g)
水 大さじ3
サラダ油 小さじ1

- B | 肉シュウマイ(冷凍またはチルド) 1個 → 表示通り加熱しておく

<1個分>
236kcal
たんぱく質5.1g
食塩相当量0.8g

ピザまん風

- A | ホットケーキミックス 大さじ4(40g)
水 大さじ3
ケチャップ 大さじ1/2
サラダ油 小さじ1

- B | ミートボール(チルド) 3個 → つぶしておく
スライスチーズ 1/2枚

<1個分>
265kcal
たんぱく質7.8g
食塩相当量1.3g

ごまあんまん風

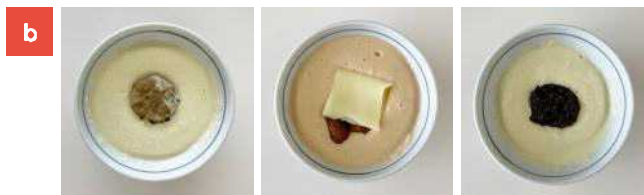
- A | ホットケーキミックス 大さじ4(40g)
水 大さじ3
サラダ油 小さじ1

- B | ゆであずき缶 大さじ1 | → 混ぜ合わせておく
黒すりごま 小さじ1

<1個分>
231kcal
たんぱく質3.9g
食塩相当量0.4g

作り方

- 1 お茶碗でAをよく混ぜ合わせ(写真a)、Bをのせて(写真b) ラップをかけずに電子レンジで2分ほど加熱する。お皿をかぶせてひっくり返してとり出す。



ラップをしいた器に混ぜ合わせた生地を入れると加熱後に取り出しやすいです



＼食べたら中華まん／

マグカップなどを使ってもOK。
「混ぜる→加熱→食べる」が器ひとつですみます



POINT 5 たくさんよりまんべんなく

「これさえ食べれば健康になれる！」というものはありません。

また、シニア世代がコレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介類ばかり食べるのは逆効果。毎日いろいろな食品を食べている人は、高齢でも元気に生活していることがわかっています。

ごはんやパンなどの主食のほかに、下の 10 種類の食品を意識して食べましょう。

合言葉は

「さあ、にぎやかにいただく」



＼ 主食にプラス ／

毎日食べよう10の食品群

※医師から食事の指示がある場合は、そちらに従ってください。

さ = 魚 加工品を含むすべての魚介類	あ = 油 油を使う料理、ドレッシングなど	に = 肉 加工品を含むすべての肉類	ぎ = 牛乳・乳製品 牛乳のほか、ヨーグルト、チーズなど	や = 野菜 (緑黄色野菜) ほうれん草、かぼちゃなど色の濃い野菜	か = 海藻 わかめ、ひじき、もずく、のりなど
い = いも じゃがいも、里芋、長芋、さつまいもなど	た = 卵 鶏卵、うずらの卵など	だ = 大豆製品 大豆、豆腐、厚揚げ、納豆など	く = 果物 お好みの果物	目標は 毎日7食品群以上！ まずは1週間の食事内容を確認してみましょう。忘れがちだったり、食べる頻度が少ない食品は、意識して取り入れましょう。	

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。