



受賞作品発表

第8回 介護食レシピコンテスト

いつまでも楽しく美味しく食べる

皆様からお寄せいただいた介護食のアイデアや調理のポイントを、介護食に関わる方々に広く発信し、”いつまでも楽しく美味しく食べる”を応援したいとの思いを込めて「第8回介護食レシピコンテスト」を開催いたしました。多数の応募の中から選ばれたグランプリ・部門賞・インスタ賞・特別賞の作品をご紹介します！

※青文字はメディケア食品、緑文字はソフリの商品です。

天ぷらを使った和風エビマヨ

押切美咲さん / 社会福祉法人豊裕会 六日町あいあい特別養護老人ホーム 調理師



1人当たりの栄養成分
エネルギー349kcal、たんぱく質3.9g、脂質30.8g、
炭水化物16.8g、食塩相当量1.6g

◆分量 (1人前)

- SF 海老の天ぷら風ムース40 …40g
- SF ソフリそのままブロッコリー10 …20g
- やさしい素材 とけないコーン …30g

【調味料】

- マヨネーズ …30g
- ケチャップ …10g
- 砂糖 …0.4g
- レモン汁 …5滴
- ほんだし …0.5g

◆作り方

- ① そのままブロッコリー、とけないコーンは解凍し、とけないコーンは粒のようにカットする。
- ② 海老の天ぷら風ムースを加熱し、少し冷めたら海老の形になるようにスプーンで型抜きする。
- ③ 調味料を全て混ぜ合わせ、ソースを作る。
*ほんだしは溶けにくいのでしっかり混ぜる。
- ④ 材料が崩れないように②を1つずつ③と和え、お皿に盛り付ける。
*先に材料を盛り付け、上からソースをかけてもOK。
- ⑤ ①を添えて完成。

使用商品



SF 海老の天ぷら風ムース40



SF ソフリそのままブロッコリー10



とけないコーン

評価コメント

高齢者にとって「海老」はごちそうです。揚げなくても良い点から作り方も簡単で風味が良く、ご利用者様から好まれる1品ですね。付け合わせに栄養価の高いものを組み合わせるとより良くなるでしょう。

▼過去の受賞作品は下記からご覧になれます。

マルハニチロ メディケア食品 レシピコンテスト



▼過去の応募作品は下記からご覧になれます。

マルハニチロ クックパッド



さつま芋と南瓜の水羊羹

鵜浦映里奈さん／社会福祉法人敬和会 高齢者生活支援施設けいわ荘 管理栄養士

管理栄養士・栄養士部門賞



1人当たり(2切分)の栄養成分
エネルギー136kcal、たんぱく質2.7g、脂質1.0g、
炭水化物30.2g、食塩相当量0.1g

使用商品



SFソフトそのまま
かぼちゃ10



温野菜さつまいも

◆分量 (12切分)

SFソフトそのままかぼちゃ10 …60g

やさしい素材 温野菜さつまいも …60g

こしあん …300g

水 …300ml

粉寒天 …2g

【使用調理器具】

ステンレス製 流し型 12×15

◆作り方

- ① 温野菜さつまいもを一口大に切る。
- ② そのままかぼちゃと①を型に並べる。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れて、強火で混ぜながら加熱し、沸騰したら火を止める。
- ④ ③にこしあんを入れてよくかき混ぜる。
- ⑤ ④を茶漉しで漉しながら②に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ⑥ ⑤を12等分にカットしてお皿に盛り付け完成。

評価
コメント

季節を感じながら常食の方と同じものを召し上がることができる工夫が素晴らしいと思いました。寒天を使用することで離水が無く、食感もやわらかくて大量調理でも取り入れやすい1品です。

牛肉のステーキ風～鶏肉のムースのせ～

青木豊さん／旭川医科大学病院 栄養管理部 調理師

調理師部門賞



1人当たりの栄養成分
エネルギー331kcal、たんぱく質15g、脂質21.5g、
炭水化物20.1g、食塩相当量1.3g

使用商品



たんぱく21ビーフ
(ブロック)



トマト



SF NEW鶏肉
ムース15



SFソフトそのまま
ブロッコリー10



SFソフトそのまま
じゃがいも10

◆分量 (1人前)

【牛肉ステーキ風、鶏肉ムース】

やさしい素材 たんぱく21ビーフ(ブロック) …50g

パン粉 …3g 小麦粉 …3g サラダ油 …4g

SF NEW鶏肉ムース15 …15g

【付け合わせ】

SFソフトそのままブロッコリー10 …10g

やさしい素材 トマト …13g

SFソフトそのままじゃがいも10 …20g

牛乳 …3g バター …3g

【ソース・飾り】

デミグラスソース …30g セルフィーユ …適量

◆作り方

【牛肉のステーキ風、鶏肉ムース】

- ① たんぱく21ビーフと鶏肉ムースは、蒸す。
 - ② ①のたんぱく21ビーフをパン粉と合わせホイッパーでなめらかになるまで混ぜた後、成形し両面に小麦粉を付ける。
 - ③ フライパンに油をひき、色が付くまで、両面焼く。
- 【付け合わせ】
- ① そのままブロッコリー、トマトは半解凍でカットしておく。
 - ② そのままじゃがいもは蒸してからホイッパーでなめらかになるまで攪拌し、牛乳、バターを加えマッシュポテトをつくり絞り袋に入れる。
- 【盛り付け】
- ① デミグラスソースをお皿の中央にひく。
 - ② ①の上に牛肉のステーキ風、鶏肉ムースの順番で盛り付け、マッシュポテトを絞る。
 - ③ そのままブロッコリー、トマトを添え、お好みでセルフィーユを飾り、完成。

評価
コメント

見た目が良く、レストランへお出かけした気分を楽しめる作品ですね。パテをもう少し柔らかく仕上げるとより食べやすくなると思います。

さくら餅ケーキ

橋本紗知さん / 駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 学生

学生部門賞



1人当たりの栄養成分
エネルギー202kcal、たんぱく質2.8g、脂質3.3g、
炭水化物46.1g、食塩相当量0.1g

使用商品



SF さくら餅風
デザート45



りんご

◆分量 (1人前)

SF さくら餅風デザート45 …45g
やさしい素材 りんご …26g
カステラ …25g
りんごジュース …40ml
粉ゼラチン …1g
水 …10ml

◆作り方

- ① りんごジュースを約40℃に温める。
(電子レンジ500wで30秒程度)
- ② 水10mlを約80℃に温め、粉ゼラチン1gを溶かす。
- ③ ①と②を合わせ、よく混ぜる。
- ④ カステラを③のゼラチン液に浸し冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ りんごを解凍しスライスにカットする。
- ⑥ カップに④を敷き詰め、その上にさくら餅風デザートをのせる。
- ⑦ ⑤を⑥の上に盛り付け、完成。

評価 コメント

りんごジュースにゼラチンを加えてカステラに染みこませ離水をおさえたり、間にお餅の食感をはさみこんでいる点を評価いたしました。見た目が楽しくて味も良いレシピだと思います。

華やか助六寿司

関千枝さん / 医療法人社団慈誠会 慈誠会前野病院附属介護医療院 栄養科

インスタ賞



使用商品



SF いなり寿司風
ムース40



SF 蒲焼き風
ムース30



たんぱく21えび



温野菜ひじき



たまご

◆分量 (1人前)

SF いなり寿司風ムース40 …120g
SF 蒲焼き風ムース30 …20g
やさしい素材 たんぱく21えび …30g
やさしい素材 温野菜ひじき …20g
やさしい素材 たまご …30g
桜でんぶ …2g 青のり …少々 蒲焼きのタレ …3g
白だし …5ml だし汁 …50ml 増粘剤 …適量
生姜汁 …少々

◆作り方

- ① たんぱく21えび、たまごを小花型に抜く
- ② いなり寿司風ムース(1個)を3等分に切り、両端をくっつけてミニいなり寿司を3個つくる。その上に①をのせる。
- ③ いなり寿司風ムース(2個)の真ん中の部分を半分に切り、米の部分を合わせて丸くする。まわりに温野菜ひじきと、たまごを薄く細長く切ったものを巻きつける。
- ④ ②③をホテルパンに並べ加熱する。
- ⑤ ④に桜でんぶ、青のりをそれぞれのせる。
- ⑥ 蒲焼き風ムースをカットし、蒲焼きのタレをかけてバーナーで炙り⑤にのせる。
- ⑦ 型抜きして残ったたんぱく21えびに生姜汁を混ぜラップで包みえびしんじょうをつくる。
- ⑧ たまごの残りをラップに包みたまごしんじょうをつくる。
- ⑨ ⑦⑧を加熱する。
- ⑩ だし汁に白だし、増粘剤を入れてとろみをつけて、しんじょうにかけて完成。

評価 コメント

見た目が華やかでお祝い事などに喜んでいただけそうな1品ですね！型抜き後の素材も使用し、フードロスの工夫の点からも評価させていただきました。(介護食レシピコンテスト運営スタッフより)

Instagram
公式アカウント



メディケア食品
公式アカウント



やわらか
SOFT
ソフリ
公式アカウント



特別賞



管理栄養士
栄養士
部門



鮭とほうれんそうのレモンクリームスープ
鎌ヶ谷翔裕園(グループ応募)
栄養部門 管理栄養士

調理師
部門



うなぎの柳川風
北山拓路さん
旭川医科大学病院 栄養管理部 調理師

学生
部門



フレンチトースト&カナッペ
小林梨乃さん
東京家政大学
家政学部 栄養学科 栄養学専攻 学生

総評



《審査員》 麻植有希子先生
(高齢者栄養ケア連絡会 代表)

毎年皆さんのアイデアに感心いたします。
栄養価が高くても量が多いと食べられないこともあるので、美味しさ・バ
ランス・見た目を整えるとご利用者様や患者様の「食べることは幸せ」に感じ
る食事へ繋がると思います。



《審査員》 工藤美香先生
(駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 准教授)

介護食の調理は手間と時間がかかりますが、既製品介護食の素材をうまく活用
することによって現場で実現できるレシピが多く考案されていました。

お問い合わせ先 介護食レシピコンテスト事務局

<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/contact/> (「マルハニチロのメディケア食品」で検索→お問い合わせ)

