

7・8月号

きゅうさい
救菜レシピ

夏風邪予防に役立つ

～和風
マーボナス～

料理があまる・同じ料理ばかり食べている。
このような「食生活と料理をお助けする」

レシピ集です！



救菜レシピは奇数月の月初めに下記の窓口で配布しています。

「食品ロス」と、食事の偏りから起こる
「栄養不足」そして「フレイル（虚弱）予防」
の啓発を目的に発行しています。
ぜひ定期的にご活用ください。

配布および応募窓口

田辺市民総合センター 1 階やすらぎ対策課、
各行政局（大塔・中辺路・龍神・本宮）
旧田辺市公民館
（東部・芳養・万呂・新庄・三栖・上秋津・
上芳養・ひがし・南部センター）

こちらからもご覧いただけます！

田辺市ホームページから「救菜レシピ」で検索
又は URL からどうぞ。

<http://www.city.tanabe.lg.jp/yasuragi/kourei/kyuusairecipe.html>

田辺市やすらぎ対策課高齢福祉係
0739-26-4910

和風マーボース

ナスの紫色には抗酸化作用と消炎作用が、豚肉にはビタミン C が、ニンニクには免疫力を高める効果があり、夏風邪予防に最適なマーボースを和風の味で紹介します！



★材 料（2 人分）★

ナス	3 本
ねぎ	3～5 本
豚肉細切れ	100g
にんにく	1 かけ
A	みそ 大さじ 2～3
	酒 大さじ 3
	砂糖 大さじ 1
	水 大さじ 1
サラダ油	適量



★作り方★

- ① ナスは、へたをとり、縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。
- ② ねぎは、小口切り（輪切り）にする。
- ③ 豚肉は、ひと口大に切る。
- ④ にんにくは、皮をむいて潰し、みじん切りにする。
- ⑤ A の調味料を混ぜておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を多めに入れ、ナスを炒める。少しやわらかくなったら皿に取り出す。
- ⑦ 再びフライパンにサラダ油少々を入れ、にんにくとねぎを炒め、香りが出たら豚肉を入れ、火が通ったらナスと調味料を入れて全体がからまったら出来上がり。



マーボースsoumen

暑い夏の救世主であるsoumenにマーボースをのせて、夏バテ予防にも役立てましょう。食欲がない時におすすめの料理です！



★材 料（1 人分）★

マーボース	1 人分
soumen	1～2 束
枝豆	少々
ミニトマト	1～2 個
カットねぎ	少々
めんつゆ	適量



さっぱりと食べられ、具の美味しさが引き立ちます。



★作り方★

- ① soumenを茹でて冷水で洗い、水気をきって器に盛り付ける。
- ② 枝豆は茹でて、さやから出す。
- ③ ミニトマトは、ヘタをとり半分に切る。
- ④ ①に枝豆・ミニトマトを盛り付け、めんつゆをかけて、カットねぎをちらして出来上がり。



マーボーナスのケーキ風

夏野菜を入れて、旬の栄養素をしっかりとり、免疫力アップに役立てましょう。朝ごはんにもおすすめの料理です。



★作り方★

- ① マーボーナス・玉ねぎ・しめじをひと口大に切る。枝豆は、さやから出しておく。
- ② にんにくは、潰してみじん切りにする。
- ③ ボウルにAの材料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら①を入れて炒める。ヘタをとったミニトマト（丸ごと）と一緒に③に入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を入れて蓋をし、底に焦げ目がついたら裏返して焼く。中心部に串等を通して、生地がつかなければ出来上がり。



甘さと具の味
つけが、絶妙
な美味しさに
なります。

★材 料（1 人分）★



マーボーナス	1 人分
玉ねぎ	1 / 4 個位
しめじ	少々
茹でとうもろこし(粒)	少々
茹で枝豆	少々
ミニトマト	1～2 個
にんにく	少々
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
A	ホットケーキの粉 50g
	卵 Sサイズ 1 個
	牛乳 少々
	とけるチーズ 少々



マーボースのラザニア

乳製品がたっぷりとれて、骨折予防にも役立つ料理です。暑い夏に熱い料理を食べて汗をかき、代謝を活性化してみたいかがででしょうか。



★材 料（1 人分）★

マーボース	1 人分
ギョウザの皮	8 枚
クリームシチューのルウ	1/2 かけ
牛 乳	100ml
水	大さじ 3
ケチャップ	大さじ 1
溶けるチーズ	適量
パン粉	少々



ひと味違ったマーボースに出会えます。

★作り方★



- ① 牛乳・水を合わせて火にかけ、クリームシチューのルウを入れて溶かす。
- ② マーボースにケチャップを混ぜる。
- ③ グラタン皿にマーボースを半量入れてギョウザの皮を 4 枚敷き、①を半量かける。その上にマーボースの残り、ギョウザの皮を敷き、①の残りをかける。
- ④ ③に溶けるチーズをのせ、その上にパン粉をかけて、10 分程おいておく。
- ⑤ オーブントースターに入れて、15 分程焼き、焦げ目がついたら出来上がり。



マーボースのガパオ風

タイ料理のガパオライスに似せた料理です。ケチャップに酸味があり、さっぱり感をだしてくれます。夏の野菜のトマトを使っても美味しいかも!?



★材 料（1 人分）★

マーボース	1 人分
玉ねぎ	少々
ケチャップ	大さじ 1 弱
目玉焼き	1 個 (又は温泉卵)
サラダ油	適量

違う国の料理に
チャレンジする
と、脳の活性に
役立ちます!



★作り方★

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② マーボースをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎを透明になるまで炒め、マーボースとケチャップを加えて炒め合わせる。
- ④ お皿にご飯を盛り付け、③を添えて、上に目玉焼きをのせて出来上がり。



マーボナスのかに玉

卵と合わせてしっかりたんぱく質を補給し、夏風邪などのウイルスに戦う身体を作りましょう。トロツとしたあなが、飲み込みの問題も助けてくれます。



★材 料（1 人分）★

マーボナス	1 人分
卵	1 個
カニカマ	1～2 本
しいたけ	1 枚
カットねぎ	少々
ごま油	少々
鶏ガラスープの素	少々
〔 片栗粉	大さじ 1 強
水	50ml



ご飯やそうめん、中華麺にかけても美味しそうですね。



★作り方★

- ① カニカマは、細くさいておく。
- ② しいたけは、細切りにする。
- ③ マーボナスは、ひと口大に切る。
- ④ 水と片栗粉を混ぜておく。
- ⑤ ボウルに卵・カニカマ・しいたけ・マーボナスを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 小さめのフライパンにごま油を入れ、⑤をいれて蓋をし、蒸し焼きにして表裏が焼けたら皿にのせる。
- ⑦ あいたフライパンに水 50ml と鶏ガラスープの素を入れて煮立たせ、④を入れてトロミがついたら、⑥にかけてねぎをのせて出来上がり。



夏風邪予防！免疫アップ食品

夏風邪をはじめウイルスと戦う身体には、免疫の力が必要です。特に夏は、気温の高さも加わって食欲が低下気味。そんな時は、腸の健康を心がけ、免疫を向上させましょう！

腸に良い食品：夏版

キムチ・納豆・ヨーグルト・きゅうりやナスのぬか漬け等、発酵食品がおすすめ！

暑い日にヨーグルトドリンクはいかがでしょうか？

ヨーグルト：牛乳を 1：1 の量でしっかり混ぜ、砂糖をお好み量加えたら出来上がり！…氷を入れてもOK！

夏バテ予防や骨の強化にもおすすめです。



チェア 椅子ヨガ



リンパ・血液のめぐりがよくなる

～三角のポーズ～

(1)



イスに浅く座り、足を大きく開きます。まっすぐと片方の腕を上へ伸ばし、背筋も伸ばしましょう。

(手のひらは内向き)

(2)



背筋と腕を伸ばしたまま、横に倒して、ゆっくり深呼吸。反対側の腕は肘を曲げ、ももの上に乗せておきます。

20 秒キープ



おいしく食べるためのお口のお話②

おいしく食べるためにはよくかんで安全に飲み込むことが大切です。安全に飲み込むとは飲食物が誤って気管へ入ることなく、食べられることです。飲み込む力は口や喉の周りの筋肉の衰えなどから起こるといわれています。

②飲み込む力をつけるために

あなたは大丈夫？飲み込み力チェック！

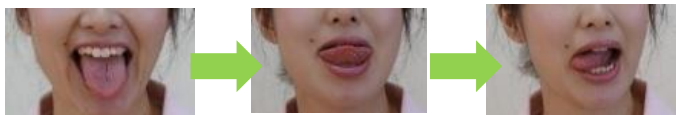
👉お茶や汁物でむせることがありますか

👉食事中や食後に咳が出る

👉「アー」と声を出して10秒続かない

一つでもチェックがついている方は？

★舌の体操で**飲み込み力をアップ**しよう！



①下へ出す②上へ上げる③左右の両端へつける

♪脳トレ♪

クイズなどの問題に興味を持ち、答えを考えるだけでも脳を活性化することができます。

次のクイズを解いて脳を活性化させてください！

○絵と文字を合わせて、
言葉を完成させましょう。

①



②



今回のレシピは、和洋さまざまな料理にしています。
少し好奇心を出して、知らない料理に挑戦する事も脳トレに役立ちますよ！

答え：①わがし (和菓子) ②水ばしろう