

準備食・回復食におすすめのレシピ

●重湯

材料
精白米 100g
水 1300ml
(米の重量の13倍、容量の10倍)

<作り方>

- ① 米は洗い、30分浸漬する。
- ② ①を鍋に入れて火にかけ、沸騰するまで強火にし、沸騰したら吹きこぼれない程度に弱火にして約40分間加熱する。
- ③ 火を止めすぐにガーゼでこす。

●お粥

材料 (重量比)

	水	米
三分粥	12.5	1
五分粥	10	1
七分粥	7.5	1
全粥	5	1

例) 全粥の場合 米 100g 水 500g

<作り方>

- ① 米を洗い、30分浸漬する。
- ② ①を鍋に入れて火にかけ、沸騰するまで強火にし、沸騰したら弱火で約40分間加熱する。できあがるまで混ぜない。

●ねばねば和え

<材料 3~4人分>

納豆 1パック
ぬか漬け又はたくあん 80g
オクラ 4本
長芋 5cm
きゅうり 1/2本
青じそ 4枚
アボカド 1個
ミニトマト 4個
しょうゆ 大さじ2
又は塩麴
ごま 大さじ1

<作り方>

- ① オクラは輪切りに、長芋、きゅうり、アボカドは1cm角にカットする。しそは粗みじんにする。ミニトマトは1/4にカットする。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。

●ぬか漬けのナッツ和え

<材料 作りやすい分量>

ぬか漬け 100g～150g

(大根、人参、きゅうりなど)

ナッツ類 50g

(くるみ、アーモンド、カシューナッツなど)

甘酒 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① ナッツ類は空焼きしておく。
- ② ぬか漬けはいちょう切りか太めの千切りにし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ナッツ類を細かくすりつぶし、甘酒と醤油で和え衣を作る。
- ④ ②と③を和える。

●トマトとアボカドのわさび和え

<材料 4人分>

トマト 1個

アボカド 1個

しょうゆ 小さじ1・1/2

わさび 小さじ1/2

<作り方>

- ① トマトとアボカドは1.5cm角に切る。
- ② わさびとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜる。

●えごま海苔納豆

<材料 1～2人分>

納豆 1パック

海苔 1枚

えごま油 小さじ1

しょうゆ 小さじ1/2

※お好みでしそ、みょうが、ごまなど入れても良い

<作り方>

海苔をちぎり、すべての材料をよく混ぜ合わせる。

●もやしのナムル

<材料 2人分>

もやし 100g

きゅうり 1/2本

ごま油 小さじ1

えごま油 小さじ1

塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① もやしはさっと茹で、冷ましておく。
- ② きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにし、塩(分量外)をふっておく。
- ③ もやし、水分を絞ったきゅうり、ごま油、えごま油、塩を和える。

●白和え

＜材料 4人分＞		
木綿豆腐	200g	
ほうれん草	1/2 束	
人参	1/3 本	
こんにゃく	1/2 枚	
しめじ	100g	
A	だし汁	120ml
	醤油	大さじ1
	みりん	おさじ1
B	麦みそ	小さじ1
	甜菜糖	大さじ1/2
	炒りごま	大さじ1
	白醤油	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 豆腐はしっかり水切りしておく。ほうれん草は茹でてから水気を絞り、3cm程度の長さに切る。しめじは石づきを取り、茹でる。人参は千切りにし、こんにゃくは短冊切りにして塩もみをする。
- ② Aを沸かし、こんにゃくと人参を入れ、汁ごと冷ましておく。
- ③ すり鉢にいりごまを入れ、粒がなくなるまですり、豆腐とBを加えてさらになめらかになるまでする。
- ④ ③に水気を切った下ごしらえした具材を混ぜ合わせる。

●重ね煮で作るラタトゥイユ

＜材料 作りやすい分量＞	
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
じゃがいも	2個
ズッキーニ	1本
なす	1本
ピーマン	2個
トマト缶	300g
にんにく	1/2片
生姜	1/2片
オリーブ油	大さじ1
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
豆味噌	小さじ2
醤油	少々
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは2cm角に切る。人参、じゃがいも、ズッキーニ、ナス、ピーマンは小さめの乱切りにする。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、弱火でにんにくと生姜を痛める。
- ③ 香りが立ったら、一度火をとめ、トマト缶→なす→ズッキーニ→ピーマン→玉ねぎ→じゃがいも→人参→塩少々(分量外)の順に重ね入れ、ローリエを加えてふたをして強火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火にして12分ほど煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかく煮えたら、塩、豆味噌、醤油、こしょうで味を調える。

●基本のひじきの煮物

＜材料 作りやすい分量＞	
ひじき	25g
れんこん	100g
人参	60g
菜種油	小さじ2
醤油	大さじ2
甘酒又はみりん	大さじ1・1/2

＜作り方＞

- ① ひじきはさっと洗っておく。れんこんは薄いいちょう切り、人参は千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、人参とれんこんを炒める。ひじきも加えて炒め、ひたひたの水を加える。
- ③ 沸騰したら弱火～中火でふつふつ対流が起こるくらいの火加減で、ひじきがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 醤油と甘酒を加え水分を飛ばすように煮る。

【ドレッシングの作り方】

●人参ドレッシング

＜材料 6～7人分＞

人参 (すりおろし)	80g
レモン汁	大さじ1
えごまオイル	100ml
酢	80ml
白醤油	大さじ1
塩	小さじ1
甜菜糖	小さじ1
タイム	少々

●和バーニャカウダソース

＜材料 4～5人分＞

くるみ	30g
にんにく	1/2片
麦みそ	大さじ1・1/2 (27g)
オリーブオイル	60ml (54g)

＜作り方＞

- ① くるみはすり鉢ですりつぶすかみじん切りにする。にんにくもみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらくるみと味噌を入れる。全体によく混ぜ合わせたら完成。

●塩麹れもんどレッシング

＜材料 3～4人分＞

玉ねぎ (みじん切り)	大さじ2
オリーブオイル (えごまオイル)	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
塩麹	大さじ1・1/2
黒こしょう	少々

【スムージーの基本レシピ】



野菜



フルーツ



水

<材料例（飲みやすく誰でもおすすめ） 4人分>

りんご 1/2 個

バナナ 1本

小松菜 1/2 パック

水 100~200 cc



<作り方>

1. すべての材料をミキサーで混ぜやすいように、適当な大きさに切る。
2. 材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。

作り方のコツ

- ① 水分の多い材料または、柔らかい材料を刃の近くに入れるとミキサーが回りやすくなります。
- ② 水の量は、好みで調整するのがベスト。サラサラが好みなら多めに。とろ〜りが好みなら少なめに。