

# 60代からの “ちょうどいい” シニアごはん

## Contents

〈巻頭特別インタビュー〉

おいしく食べているから  
いつも元気でいられます

わたしたちの  
“ちょうどいい”  
シニアごはんの  
愉しみ方 8

精進料理生活23年目。  
作ることに食べることを楽しむ

精進料理「Iori」  
園部 曉美さん 72歳  
中園 五月さん 70歳 10

育てて作る小さな手間の先に  
健やかな食卓と笑顔が生まれます

住宅設計者  
田中 ナオミさん 58歳 16

なにを食べるかよりも  
一緒に食べる愉しさを大切に

エッセイスト  
長谷川 たかこさん 22

野の食を楽しんで、  
ベジタリアンでもバランスよく

薬膳料理研究家  
オオニシ 恭子さん 79歳 28

健康的にこってり&がっつり！

毎日の  
“ちょうどいい”  
シニアごはん  
レシピ49 34

シニア世代に“ちょうどいい”レシピのコツ

## 洋食

- メキシカンラムチョップ 38
- メカジキのミラネーゼ 40
- 牛ヒレステーキ 41
- オートミールと帆立の甘酒グラタン 42
- トマトとオリーブのサルシッチャ 43
- パンピザ 酒粕シュリンプ&マルゲリータ 43
- テリーヌキッシュ 44
- チキンナゲット 45
- スキレットフォンデュ 45

## 和食

- ミルフィーユチーズカツ 46
- 牛もも肉のたたき 48
- すき焼き風肉豆腐 49
- 枝豆とツナ、おからの  
カレー風味コロツケ 50
- 牡蠣の昆布じめ焼き 51
- 鶏むね肉と野菜のしつとり煮 51
- イワシの梅まいたけロール焼き  
めかぶソース 52
- お手軽天ぷら盛り合わせ  
とろろつくね丼 53
- 食物繊維をコッソツ摂取！  
デイリーヘルシーごはん 55
- 電子レンジ赤飯/黒豆とあわのご飯/もち麦ごはん 55

## 中華

- 薄切り肉の酢豚 56
- 麻婆豆腐 56
- オレンジ煮豚 58
- 焼き棒餃子とエビの揚げ餃子 59
- 手羽中とにんにくのひしお焼き 60
- ホイール鍋肉 61

## エスニック

- レモンタンドリーチキン 62
- アジアンシュリンプ 62
- タイ風さつま揚げ 64
- サラダチキンの  
ごちそうヤムウンセン 65
- 白滝チャプチェ 66

- ジンジャーつくね 67
- 手羽元となすの三杯鶏 67

## 蒸し器で2品！

- キャベツともやしの蒸し豚しゃぶしゃぶ  
/ 酒粕のチャウダー風 68
- ロール蒸し鶏 70
- 肉詰めしいたけ塩レモンのねぎだれ  
/ グリンピースのポタージュ 70
- ／もち麦酸辣湯 72
- 小田巻ぎ蒸し/煮魚 74
- 牛肉の豆豉蒸し/中華コンソープ 75
- サーモンの白ワイン蒸しハーブソース  
/ カリフラワーのミモザスープ 76

## 料理家 落合貴子さんの 発酵ライフのススメ

- 今すぐ実践できる麺レシピ 80
- ひしお/レモン塩麹/甘酒 80

### 本誌で紹介するレシピについて

- レシピに表示しているエネルギー・タンパク質量・塩分量は1人分です。付け合わせは含んでいません。
- 計量単位は、1カップ≒200ml、大きじ≒15ml、小さじ≒5ml、1ml≒1ccです。
- 電子レンジの加熱は600Wを基準にしています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍を目安に加熱してください。機種によって異なる場合があります。
- 火加減や加熱時間は様子を見ながら加減してください。
- 調味料で特に記載がないものは、しょうゆは「濃口しょうゆ」、塩は「食塩(砂糖)」「上白糖」、みりんは「本みりん」、酒は「日本酒」です。
- レシピ上、野菜の洗う、皮をむくなどの通常の下ごしらえは省略しています。特に表示のない限り、その作業をしてから調理に入ってください。
- 保存期間はあくまで目安です。保存状態や環境によって異なります。

## 編集部厳選！

“簡単&おいしい”  
シニアごはん  
裏ワザレシピ 82

## 裏ワザレシピ1 下味冷凍

- ジュシー牛丼 84
- ヘルシーそぼろ丼 84
- ピリ辛サーモン丼 85
- イカめし風ごはん 85
- シャキッと食感のチンジャオロースー 85

## 裏ワザレシピ2 電子レンジ調理

- 豆腐とひき肉の蒸し物ニラソース 86
- レンジすき焼き風 86
- 鶏そぼろとふわふわ炒り卵丼 87
- 天然ぶりの薬味蒸し 87
- 中華風鶏粥 87

## 裏ワザレシピ3 糖質オフ

- 豚しゃぶとレタスの梅だれ 88
- ピーマンとしいたけのミックス肉詰め  
おから衣チキンカツ 88
- 冷麺風ところてん 89
- ツナの和風ハンバーグ 89

## 裏ワザレシピ4 缶詰アレンジ

- 白身魚のアジアントマト煮デイル風味  
さばとなすのパスタ 90
- ホタテシューマイ 91
- サンマの具だくさん麺  
じゃがいものガレット 91

## 裏ワザレシピ5 手作りだし

- フライパン茶碗蒸し 92
- 桜えびの炊き込みご飯 92
- 鶏肉の肉じゃが 93
- 昆布でおいしい和ラー油を作ろう 93

## 裏ワザレシピ6 ごちそうスープ

- さば団子のゆずこしょうスープ 94
- かきとほうれん草のポタージュ 94
- 和風オニオングラタンスープ 95
- ガスパチヨ 95

## 裏ワザレシピ7 健康みそ汁

- もずくのみそ汁 96
- 青魚とつみれみそ汁 96
- さぬさやと卵のみそ汁 97
- 鶏ひき肉としょうがのみそ汁 97
- オクラと鮭のみそ汁 97