



受賞作品発表

いつまでも楽しく美味しく食べる

介護食レシピコンテスト

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「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。

おもちdeラザニア

高橋双葉さん / 昭和女子大学 食健康科学部 食安全マネジメント学科 学生

グランプリ



1人当たりの栄養成分
エネルギー514kcal、たんぱく質21.1g、脂質29.8g、
炭水化物34.3g、食塩相当量2.3g

◆分量 (1人前)

【ホワイトソース】

牛乳…80ml、バター…10g、小麦粉…10g、コンソメ…1.2g

【ミートソース】

やさしい素材 たんぱく21ポーク(ブロック)…50g

やさしい素材 とけないたまねぎ…22g

A: 市販トマトソース缶…30g、中濃ソース…5g、塩コショウ…ひとつまみ、
コンソメ…1.2g、ナツメグ…少々

【ラザニア】

SF お餅風ムース30…2個(60g)

【トッピング】

やさしい素材 とけないほうれんそう…15g

やさしい素材 ゴールデンパイン…14g

とろけるチーズ…10g、粉チーズ…少々、パセリ…少々

◆作り方

【ホワイトソース】

①バターをフライパンに溶かし、小麦粉を加え炒める。

②牛乳を数回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜ合わせたら、コンソメを入れる。

【ミートソース】

①とけないたまねぎをみじん切りにする。

②ポークを自然解凍し、スプーンですりつぶしてペースト状にする。

③フライパンに、①、②、混ぜ合わせたAを加え、中火で3～5分炒める。

【ラザニア】

①お餅風ムースを温め、横から包丁を入れて2枚にスライスし、計4枚のラザニアシートにする。

【盛り付け】

①とけないほうれんそうを短冊切りに、ゴールデンパインはみじん切りにしておく。

②グラタン皿にホワイトソースの半量を盛り付け、お餅風ムースのスライスを2枚並べる。

③②にミートソースを半量盛り付け、①のとけないほうれんそうを半量盛り付ける。

④②～③をもう一度繰り返す。

⑤とろけるチーズを盛り付け、焦げ目がつくまでオープン又はオーブントースターで焼く。

⑥粉チーズ、パセリを散らし、ゴールデンパインを盛り付け、完成。

使用商品



評価 コメント

ラザニアの生地をお餅風ムースで代用して、舌でつぶせるかたさにしている点を評価させていただきました。2種類のソースで食べられる点がとてもよかったです。上にかけるチーズが冷めてしまうと固くなってしまいますので、牛乳などで伸ばしてやわらかくするととてもよくなると思います。



▼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



1人分のもっちりケーキ

齋藤静香さん / ムツアイホーム 栄養士

管理栄養士・栄養士部門賞



1人当たりの栄養成分
エネルギー394kcal、たんぱく質6.4g、脂質26.3g、
炭水化物53.2g、食塩相当量0.6g

使用商品



SF お餅風ムース



パン粥 (MCT入り)



キウイ



白桃



いちご

◆分量 (1人前)

SF お餅風ムース30…22.5g
やさしい主食 パン粥(MCT入り)…70g
やさしい素材 キウイ…26g
やさしい素材 白桃…26g
やさしい素材 いちご…50g
ホイップクリーム(加糖)…30g

◆作り方

- ①お餅風ムース、パン粥を加熱する。
- ②器にパン粥を分量の半分入れ、冷やし固める。
- ③②に小さくダイスカットしたキウイを並べ、平らにカットしたお餅風ムースを並べる。
- ④③の上に、ホイップクリーム(分量の1/3)をぬる。
- ⑤④の上に、小さくダイスカットした白桃を並べ、残りのパン粥のをせる。
- ⑥残りのホイップクリームで飾りつけし、いちごを合わせて1つのいちごにして、盛り付け、完成。



評価
コメント

高齢者になると、少量で高栄養というのが1番負担なく食べる楽しみというところにつながっていくのではと思う点と、調理のオペレーションも簡便で、なおかつ楽しくなるような仕上がりだったので選ばせていただきました。ご利用者様によっては少し食べきれないのではと思うボリュームでしたので、もう少しボリュームを抑えて1人でも多くの方に召し上がっていただけると低栄養の改善につながると思います。



卵とえびのゼリー寄せ

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

調理師部門賞



1人当たりの栄養成分
エネルギー181kcal たんぱく質6.2g 脂質7.5g
炭水化物19.8g 食塩相当量1.6g

使用商品



たんぱく21
えび



とけない
えだまめ



たまご



SFソフトリそのまま
にんじん



SFソフトリそのまま
さといも

◆分量 (1人前)

やさしい素材 えび…20g
やさしい素材 とけないえだまめ…15g
やさしい素材 たまご…20g
SFソフトリそのままにんじん10…10g
SFソフトリそのままさといも12…12g
A：水…100g
A：ほんだし…0.5g
A：しょうゆ…4.8g
A：塩…0.2g
A：みりん…18g
ソフティア…2g

◆作り方

- ①えびを加熱し冷ます。
- ②①、とけないえだまめ、たまご、そのままにんじん、そのままさといもを解凍し、一口大にカットする。
- ③②をバットに彩り良く並べ、たまごはつぶしてのせる。
- ④鍋にAを入れて火にかけ、ソフティアを入れて泡だて器で混ぜ、③に流す。
- ⑤粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥お皿に盛り付け、完成



評価
コメント

たくさんの素材を目で楽しむことができ、素材それぞれの味が引き立っていて、なおかつゼリー寄せにしているので食べやすいというところを評価させていただきました。ものによっては固まりにくいというものもありますので、ゼリー食用増粘剤などをしっかり工夫し、添加量や素材にあわせて工夫していくとさらに飲み込みやすくなるかなと思います。



オイモダケ

小澤舞子さん / 東京家政大学短期大学部 栄養科 学生

学生部門賞



1人当たりの栄養成分
エネルギー130kcal、たんぱく質1.0g、脂質2.2g、
炭水化物18.2g、食塩相当量0.3g

使用商品



◆分量 (1人前)

【じゃがいもプリン】

SFソフトそのままじゃがいも10…50g

A: 卵…10g、牛乳…20g、グラニュー糖…15g

【さつまいもの大学芋】

やさしい素材 温野菜さつまいも…50g、薄力粉…適量

B: 醤油…5g、みりん…5g、砂糖…5g

【さといもきな粉】

SFソフトそのままさといも12…10g、きな粉…適量

【かぼちゃ茶巾】

SFソフトそのままかぼちゃ10…30g、砂糖…3g、SF おしるこ風デザート50…50g、
生クリーム…50cc

◆作り方

【じゃがいもプリン】

①Aを入れ混ぜ合わせ、解凍したそのままじゃがいもをつぶしながら混ぜ合わせる。

②器に入れて200wで2分30秒加熱し、ラップをかけて1時間冷蔵庫で冷やす。

【さつまいもの大学芋】

①温野菜さつまいもを半解凍し角切りにし、薄力粉をまぶす。

②油をひいたフライパンで①を焼き、少し焼き色をつけ、取り出す。

③調味料Bをとろみがつくまで煮たものを、②にかける。

【さといもきな粉】

①そのままさといもを解凍し、きなこを全体的にまぶす。

【かぼちゃ茶巾】

①そのままかぼちゃを解凍し、つぶし、砂糖を混ぜ合わせラップに包んで丸め冷蔵庫で冷やす。

【盛り付け】

①おしるこ風デザートを半解凍し、お餅を細かく切りカップに戻して解凍する。

②冷やしたじゃがいもプリンの上に①を乗せ、具材を盛り付け、泡立てた生クリームを絞って、完成。

評価 コメント

いもづくしの1品で素材1つ1つの味がそれぞれ工夫されている点を評価させていただきました。ふつうは、お芋の下処理が大変ですがこれは簡単に作るができると思います。量が多いので1品の甘さとボリュームを抑えるともっと良くなると思います。



キラキラフルーツのチーズケーキ

鶴浦映里奈さん / 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

インスタ賞



使用商品



◆分量 (1人前)

やさしい素材 赤ぶどう…13g

やさしい素材 キウイ…13g

やさしい素材 赤メロン…13g

アガー…3.5g

グラニュー糖…15g

水…120g

SF レアチーズケーキ風ムース35…1個

ミント(飾り用)…適宜

◆作り方

①レアチーズケーキ風ムースをカップから取り出し、ムースフィルムを巻き付ける。

②赤ぶどう、キウイ、赤メロンを半分になり、①に盛り付ける。

③アガーとグラニュー糖を合わせ、ダマにならないよう混ぜ合わせる。

④水を沸騰するまで温める。

⑤③に熱湯を入れよく混ぜる。

⑥粗熱が取れたらフルーツが隠れるまで流し入れる。(分量は少し多めに
入れる。)

⑦冷蔵庫で冷やし固めて、完成。

評価 コメント

彩りの豊かさと、特別感のある見た目を評価いたしました！
チーズケーキとゼリーの2層を楽しめる点もよかったです。(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



ソフリン
公式アカウント



特別賞



ハッピー クリスマスプレート
関千枝さん
医療法人社団慈誠会
慈誠会前野病院 栄養士



ヤニヨムチキン
座覇麻衣子さん
医療法人徳洲会 宇治徳洲会病院 調理師



オムライス
～ほうれん草入りチーズソース～
石田瞳さん・片山七海さん
学校法人東京農業大学
応用生物科学部 栄養科学科 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)

レシピを選んでいるうちに『これ、ご利用者に食べてもらいたいな』とか、『厨房だとこれだと作りやすいかな』など、想像できるレシピがたくさんありました。いつも皆様をお願いしていることは「ご利用者様や患者様に食べてもらいたいもの」を取り入れることです。その結果、もっといい介護食ができると思います。



《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)

今回はたくさんの応募の中から選ばせていただくのがとても大変でしたが、どれも工夫があって、目でも舌でも楽しむことができました。再現性のある作品が多いので、病院施設で取り入れられると思います。

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)

