

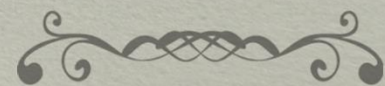
Hotでホっとする

フォトコンテスト

／グルメ部門／



レシピ集





～はじめに～

Hotでホットとするフォトコンテストとは？

介護・医療の魅力を発信するため、2022年から開催している
フォトコンテストです。

- ・働く職員にスポットをあてた「**輝く人部門**」
- ・提供している食事にスポットをあてた「**グルメ部門**」

皆さまの参考となるようグルメ部門で応募のあった15作品を
一覧にして「レシピ集」を作成しました。

これを目にし、介護・医療について少しでも興味をもって
考えるキッカケになれば幸いです。

西尾市在宅医療介護連携支援センター





～おしながき 全15作品～

1. 愛情たっぷり濃厚かぼちゃケーキ (最優秀賞)
2. 夏を乗り切るには「うな井」でしょ! (優秀賞)
3. ばあばの節句 (優秀賞)
4. はあとの納涼流しそうめん (優秀賞)
5. 郷土料理 一色箱寿司 (西尾市医師会会長賞)
6. 駅弁祭り!～シウマイ弁当～ (西尾リハビリネットワーク会長賞)
7. リンゴ蒸しパン 🍏 アイスクリーム添え 🍏
8. バナナケーキ
9. 心は華やか 彩りちらし
10. お好みきのこのひじきご飯
11. 米粉とおからのパウンドケーキ
12. 一色名物!えっちゃんの油菓子
13. 有名駅弁「ゲゲゲの鬼太郎井!？」
14. ヒヤッと夏ゼリー
15. 土用の蒲なす～～。



タイトル：1

愛情たっぷり濃厚かぼちゃケーキ



難易度

★ ★ ☆ ☆ ☆
やや簡単

調理時間	カロリー
60分	265 Kcal
簡単	★★★★☆
やや簡単	★★★★☆
普通	★★★★☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

・かぼちゃ	正味300g
・バター	50g
・薄力粉	大さじ4
・生クリーム	200cc
・砂糖	80g
・卵	2個

作り方

(下準備) オーブンを予熱しておく

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り、レンジで柔らかくなるまで温める。
- ②すべての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ③170℃のオーブンで50分程焼く
- ④お好みで生クリーム、チョコなどをトッピングして完成!

施設名/氏名

西尾市社協デイサービスセンター&Caféいろは
小田淳子/守永美沙子

メッセージ

かぼちゃが濃厚でなめらかな口当たりの、まるでチーズケーキやプリンのようなかぼちゃ本来の甘さが引き立つレシピです。
かぼちゃの美味しい今の時期に、ぜひ作ってみてください!

いいね!と思ったらシールを貼ってください

タイトル：2

夏を乗り切るには「うなぎ」でしょ！



施設名/氏名

グループホームシルヴィー西尾
林 のぞみ

メッセージ

様々な食形態のご利用者全員に喜んでいただけるよう工夫し提供いたしました！
「おいしいなあ」の言葉がなによりの頑張る源です☆

難易度



調理時間

カロリー

30分

500 Kcal

材料(2人分)

・ご飯 320g
・うなぎ 140g
・たれ 適量
・卵 2個

簡単 ★☆☆☆☆
やや簡単 ★★☆☆☆
普通 ★★★☆☆
やや難しい ★★★★☆
難しい ★★★★★

作り方

1. スチコンでうなぎをふっくらと蒸しあげる
2. ご飯に甘ダレをかけ混ぜ込む
3. 錦糸卵を作り、ご飯の上に散らす
4. ご飯に①のウナギをのせ、最後は香ばしくなるようバーナーであぶって完成です☆

※キザミ食以下のご利用者はソフリの蒲焼風ムースを使用しました！
こちら香ばしさを出すためにバーナーであぶりました。
普段とは見た目もちょっぴり変わった食事にみなさん大変喜ばれており
やって良かったなあ嬉しくなりました。

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：3

ばあばの節句



施設名/氏名

デイサービスふじホーム

水田本枝

メッセージ

昔ながらのちらし寿司を手まりにしてみました
見た目も可愛らしく楽しいランチタイムになります
寿司は、皆さん好きなメニューです
手作りなのでお代わり自由です
四季折々のメニューで皆様をお待ちしております

難易度



調理時間

30分

カロリー

♡
Kcal

簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

白飯 300g (1合)
すし酢(市販) 60g

材料A 人参 1/2本
干し椎茸 適量
油揚げ 1枚

ツナ(ノンオイル) 1/4缶
玉子 1個、きゅうり 適量

作り方

- 1 白米に、すし酢(市販品)を混ぜて酢飯を作る
- 2 Aの材料を切り醤油・砂糖・みりんで煮る
- 3 錦糸卵を作る
溶き卵に砂糖(小さじ1)、塩(小さじ1/5)を入れて薄焼き卵を作り、細切りにする
- 4 ラップを使い丸める ニロくらいで食べれるおおきさに
- 5 飾り 下茹でした人参：型抜き(梅) あれば きゅうりのスライス

いいね!と思ったらシールを貼ってください

タイトル：4

はあとの納涼流しそうめん



施設名/氏名

デイサービスはあと

池田 信二

メッセージ

昭和の風物詩、流しそうめん。第一の目的は季節感を感じて頂くこと。そして、童心に帰ってひたすらそうめんをすくう！ さくらんぼやミニトマトに苦戦する姿で皆さんの笑顔がたくさん見られました。あまりに真剣になりすぎて思わずアヒルをすくいそうになる姿も…。(笑)

難易度



調理時間

20
分

準備時間

1
時間

材料(10人分)

そうめん 約15束
めんつゆ 約2本

パイ缶 1缶
さくらんぼ缶 1缶
ミニトマト 2パック
アヒル(ソフビ) 10羽

簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

作り方

- ①流しそうめんの竹を仕組み、テーブルに設置する
- ②そうめんを茹でる。そうめん以外の材料も準備する。
※そうめん以外の流す材料はなるべく楽しく盛り上がるものを用意する
- ③サポートするスタッフを配置する
- ④利用者様にお席に着いていただき、さあ！流しそうめんスタート！！
※利用者様が楽しく食べられるように全力で盛り上げる！

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：5

郷土料理 一色箱寿司



施設名/氏名

社協デイサービスセンター一色

岡田 純子

メッセージ

一色のお祭りに皆と賑やかに食べると言えば、郷土料理「箱寿司」利用者様の多くが昔作った懐かしい味をデイサービスセンター一色で再現しました。若い者へ伝承していきたい味。

人生の大先輩が作る箱寿司の絶妙な力加減はさすがです。

難易度



調理時間

40分

カロリー

100gあたり110 Kcal

簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料（4段箱寿司）

米	2キロ
椎茸	3袋
おぼろ	150g
まぐろ缶	2つ
卵	10個
桜でんぶ	1袋
かにかま	2つ
かまぼこ	3つ
すし酢	1本

作り方

- ①ご飯を炊き、酢飯作る。
- ②材料を用意する。
椎茸を煮る。おぼろと卵を炒る。
その他の材料を食べやすく切り、お皿に分ける。
- ③箱寿司の容器に酢飯→材料をいれて軽く押す。
- ④30分程度そのままにして、完成させる。
- ⑤大皿にばらんと敷いて、盛り付ける。

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：6

駅弁祭り！～シウマイ弁当～



施設名/氏名

デイサービスセンターシルヴィー西尾
林 のぞみ

メッセージ

好きなものを食べて元気に過ごしていただきたい、また、食べることを楽しんでいただきたいという気持ちで食事について考えております。
今回はご利用者から大好評！「駅弁祭り」の一部をご紹介します！

難易度



調理時間

カロリー

30
分600
Kcal

簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

・ご飯	320g
・シウマイ	10個
・カレイの照り焼き	140g
・はじかみ生姜	2本
・タケノコ	60g
・にんじん	10g
・いんげん	10g
・ほうれん草のお浸し	60g
・かまぼこ	30g

作り方

ご利用者から大変喜ばれる、駅弁シリーズ。
今回は横浜の駅弁といえば！の「崎陽軒シウマイ弁当」を再現し提供しました！

シウマイはふっくら蒸し、甘辛く味付けしたカレイには彩りがよく見えるよう、はじかみ生姜をのせました。
皆さんに好評なタケノコの煮つけやほうれん草のお浸しを添えて完成！

最後に、駅弁感をUPさせるために、包装紙でお弁当を包みました◎！
包装紙を破るご利用者の顔はみなさんとってもいい笑顔！
みなさんに大変喜んでいただけ、大成功でした！

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：7 リンゴ蒸しパン 🍏アイスクリーム添え🍏



難易度

★ ★ ☆ ☆ ☆

やや簡単

調理時間	カロリー
30分	75 Kcal
簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(10個分)

リンゴ	1/2個
卵	1個
砂糖	35g
バター(マーガリンでもO)	30g
牛乳	35ml
薄力粉	65g
ベーキングパウダー	小さじ1/2強
アイスクリーム	お好みの量

作り方

- ①リンゴをいちょう切にする。
鍋に切ったリンゴとバター5gと砂糖5gを入れ、キャラメル色になるまで煮る。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるいにかけてます。
- ③ボールに卵を割り溶きほぐし、残り分量の砂糖と溶かしたバター、牛乳の順に泡だて器で混ぜ合わせていきます。
- ④③に②の粉類を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜます。
- ⑤④に①のリンゴを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜます。
- ⑥できた生地をお好みの型に流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で蒸します。
中心に竹串をさし、生の生地がついてこなければ完成です！！

※お好みでアイスクリームやホイップクリームを添えても美味しいですよ☆
シナモンパウダーを振りかけたら、ちょっぴり大人の味になります！

施設名/氏名

社会福祉法人 幡豆福祉会
レジデンス宮崎

メッセージ

低カロリーで栄養価の高いリンゴ🍏。
高血圧、血糖値が気になる、便秘、貧血、疲れがとれない、
風邪をひきやすい、ストレスが多い人におすすめです。普段
の食生活にぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか！！

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：8

バナナケーキ



難易度

★ ★ ☆ ☆ ☆
やや簡単

調理時間	カロリー
20分	69 Kcal
簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

バナナ	中1本
卵	1個
砂糖	30g
バター (マーガリンでも)	25g
牛乳	35ml
薄力粉	65g
ベーキングパウダー	小さじ1/2強

作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるいにかけます。
- ②ボールに卵を割り溶きほぐし、砂糖、溶かしたバター、牛乳の順に泡だて器で混ぜ合わせていきます。
- ③バナナを潰し、②に混ぜます。
- ④③に①の粉類を入れ、ゴムベラ等でさっくりと混ぜます。
- ⑤できた生地を型に入れ、蒸気の上上がった蒸し器で蒸します。中心に竹串をさし、生の生地がついて来なければ完成です。

※バナナを潰す行程は小さなお子様と一緒に楽しめると思います。
調理用袋を使えば手を汚さずにできます。
もちろん、直接でも、ヘラ等を使って潰してもOK。
大きさはお好みで♡

施設名/氏名

社会福祉法人幡豆福祉会
レジデンス宮崎

メッセージ

バナナの優しい甘さが広がる、フワッとしっとりした蒸しケーキです。
バナナには、ビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれており、お子様にもご高齢の方にもおすすめです。ぜひ作ってみてください！

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：9

心は華やか 彩りちらし



施設名/氏名

西尾市社協デイサービスセンター&Caféいろは
大竹真裕美/守永美沙子

メッセージ

卵の黄色と桜でんぶのピンクが目にも鮮やかなかわいらしいちらし寿司です。
きゅうりはいちょう切りにしてのせることで、キュートさを演出しています。シンプルなレシピで簡単にできるので、お祝いごとのときにぜひ！

難易度



調理時間

60分

カロリー

280 Kcal

簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

・酢飯 ご飯 お酢	2人分 大さじ2
・卵	1個
・桜でんぶ	適量
・きゅうり	適量
・えび	小3匹

作り方

- ①お米を炊き、お酢を混ぜ酢飯をつくる。
- ②卵を薄焼きにし、細く刻み錦糸卵をつくる。
- ③えびを茹でる。
- ④きゅうりをいちょう切りに切る。
- ⑤酢飯を器に盛り、錦糸卵と桜でんぶを半分ずつになるようにのせる。
- ⑥えび、きゅうりをバランスよくのせて完成！

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル: 10

お好みきのこのひじきご飯



難易度



調理時間

55
分

カロリー

600
Kcal

簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★★★☆
普通	★★★★☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

精白米 1合
乾燥ひじき 大さじ1
油揚げ 1枚
人参 1/5本
しめじ 1/2パック
蒸大豆 1/2パック
生姜 3g
濃口醤油 大さじ1
酒 大さじ1
だしの素 小さじ 1/2

作り方

- ①乾燥ひじきを水で戻す
- ②油揚げ・人参・しめじを好きな大きさに切る
- ③お米を洗い炊飯器の目盛りで水をはる
- ④分量の醤油・酒・だしの素を入れる
- ⑤蒸し大豆と①②の食材を炊飯器に入れ炊飯 完成

※しめじ・えのき・舞茸・ヒラタケ・・・お好みのきのこでアレンジ GO!!
※3合分のレシピはこちら

精白米 3合 乾燥ひじき 大さじ3 油揚げ 2枚 (20g) 人参 5cm (80g)
しめじ 1パック (200g) 蒸大豆 1パック (110g) 生姜 15g
濃口醤油 大さじ3 酒 大さじ3 だしの素 小さじ 2

施設名/氏名

にしお老人保健施設 彩り

榎本泰典

メッセージ

食事・睡眠・運動に加えて、『感染症対策』が健康の必須事項になりました。よく食べ・よく動き・よく眠ることは、これからも変わることのない健康法です。

食べ過ぎた後悔は季節のせい!?にして、”感染対策の秋”を満喫しましょう

いいね!と思ったらシールを貼ってください

タイトル：|| 米粉とおからのパウンドケーキ



難易度

★ ★ ☆ ☆ ☆

普通

調理時間	カロリー
50分	340 Kcal
簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★★★☆
普通	★★★★☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)	
おから	30g
上白糖	14g
オリーブ油	12g
鶏卵	2/3個
米粉	10g
ベーキングパウダー	1g
クルミ	7g
ブランデー	1cc
ザラメ	4g

作り方

- ① 卵を割り溶き、オリーブオイルを少量ずつ加える。
- ② ①に上白糖を加え合わせる。
- ③ 米粉とベーキングパウダーをふるいで振りながら混ぜあわせる。
- ④ ③におからとクルミを入れ、分量のブランデーを合わせる。
- ⑤ 焼型にオーブンシートをきれいに敷き、流し入れ空気をトントン抜く。
- ⑥ 180℃ 40分にてオーブンで焼き完成

※10～15分ほどしたら一度取り出し中央に切り込みを入れる
 ※レシピ 5人～6人分 焼型1本分のレシピはこちら

おから 90g 上白糖 42g オリーブ油 35g 鶏卵 2個 米粉 30g
 ベーキングパウダー 3.5g クルミ 20g ブランデー 5cc ザラメ 12g

施設名/氏名

あいちりハビリテーション病院
 榎本泰典

メッセージ

くるみを食べると、体内時計を整える効果があるそうです。自律神経のバランスを整えることで心のストレスも軽減されますよ。トータル的に睡眠の質を高めることも期待できそうです。ストレス社会に負けない心とからだを目指しましょう！職員食でも人気のレシピです。

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：12

一色名物！えっちゃんの油菓子



難易度

★ ★ ★ ★ ★

難しい

調理時間	カロリー
30分	200 Kcal
簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料	
中力粉	1キロ
砂糖	420g
卵	8個
油	1本

作り方

- ①中力粉、砂糖、卵をこねる。
- ②①のできたものを冷蔵庫で寝かせる。
- ③食べやすい大きさに形をきる。
- ④油であげる。

ワンポイント☆
油の温度で出来上がりが変わります。
お試しあれ！！

施設名/氏名

社協デイサービスセンター一色
岩瀬 悦代

メッセージ

デイサービスセンター一色ご利用者様から大人気のおやつです。「香ばしい」「甘い」「出来立てやわらか」など味の表現だけでも食べたい気持ちになるのでは！愛情満点えっちゃんの懐かしい油菓子を皆様も是非作ってみてください。本当にう・ま・い！！

いいね！と思ったらシールを貼ってください

タイトル：13

有名駅弁「ゲゲゲの鬼太郎丼!？」



施設名/氏名

シルヴィー西尾
林 のぞみ

メッセージ

好きなものを食べて元気に過ごしていただきたい、また、食べることを楽しんでいただきたいという気持ちで食事について考えております。
今回はご利用者から大好評!「駅弁祭り」の一部をご紹介します!

難易度



調理時間

30分

カロリー

450 Kcal

簡単 ★☆☆☆☆
やや簡単 ★★☆☆☆
普通 ★★★☆☆
やや難しい ★★★★☆
難しい ★★★★★

材料(2人分)

- ・ご飯 320g
- ・牛肉 160g
- ・ごぼう 20g
- ・さやえんどう 1本
- ・卵 1個
- ・ちくわ 1/4本
- ・梅練り 少々
- ・酒 大1
- ・砂糖 小2
- ・醤油 大1
- ・みりん 大1

作り方

シルヴィー西尾で大人気、「駅弁祭り」にてあの有名な、「ゲゲゲの鬼太郎丼」を提供しました!

甘辛く煮た牛しぐれと錦糸卵を丼に盛り付け、ゲゲゲの鬼太郎といえば「目玉おやじ」、これをちくわと練り梅で表現しました。「のし」も作り、さらに駅弁らしく!!
ご利用者様も「わあ、すごい、駅弁だあ!」と大喜び。「これはなんだ?目玉おやじかあ!」と気づく方もいれば、お腹がすいて見た目なんて関係なしで食べ始める方も。いつもよりも残食少なく、皆様に喜んでいただけました☆!

味も大事ですが、見た目も面白く、お食事が楽しくなるような1食1食を提供できるように心がけ、毎日奮闘しております!

いいね!と思ったらシールを貼ってください

タイトル:14

ヒヤッと夏ゼリー



施設名/氏名

レジデンス寺嶋

神谷 苗理

メッセージ

暑い夏、少しでも涼しさを感じていただけるよう作ってみました。ほどよい炭酸も感じられ皆様おいしく召し上がっていただけたと思います。

難易度



調理時間

カロリー

60
分83
Kcal

簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★☆☆☆
普通	★★★☆☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

- ・サイダー 140ml
- ・レモン汁 2g
- ・上白糖 12g
- ・粉ゼラチン 2.5g
- ・お好みのフルーツ 適量
- ・かき氷のシロップ 適量

作り方

- ① 粉ゼラチンをふやかす
- ② サイダー、レモン汁、上白糖を鍋に入れて上白糖を溶かす
- ③ ②に①を入れる
- ④ 容器にお好みのフルーツを入れてサイダー液を入れる。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やして完成

※調理時間は冷やし固める時間含む

いいね!と思ったらシールを貼ってください

タイトル：15

土用の蒲なす〜。



難易度

★★★★☆

普通

調理時間	カロリー
30分	200 Kcal
簡単	★☆☆☆☆
やや簡単	★★★★☆
普通	★★★★☆
やや難しい	★★★★☆
難しい	★★★★★

材料(2人分)

白飯	300g	(1合)
なす	1本	
タレ	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
玉子	1個	

作り方

- 1 白米を炊く
- 2 ヘタを取り、なすの皮を剥く
ピーラーで4ヶ所、ある程度皮を残す
- 3 なすを1cm幅で縦に切る
- 4 フライパンで焼く
- 5 焼いたなすにタレを入れて一煮立ちする
(タレは市販のうなぎのタレでもOK)
- 6 バーナーでなすに焼き目をつける
(バーナーがあれば)
- 7 錦糸卵を作る
溶き卵に砂糖(小さじ1)、塩(小さじ1/5)を入れて薄焼き卵を作り、細切りにする
- 8 錦糸卵を下にして、蒲なすにタレをかけ完成

施設名/氏名

デイサービスふじホーム
水田本枝

メッセージ

土用の丑の日に、なすの蒲焼き丼をつくりました
とろりとした食感の味のしみたなすは、
ご飯との相性抜群です。
四季折々のメニューで皆様をお待ちしております

いいね!と思ったらシールを貼ってください



Coming soon

＼ 介 護 め し 募 集 ／

Hotでホッとするフォトコンテスト2024

開催に向けて、関係者の皆さま
レシピ作成のご準備を

今年度の結果等、詳細はこちら⇒

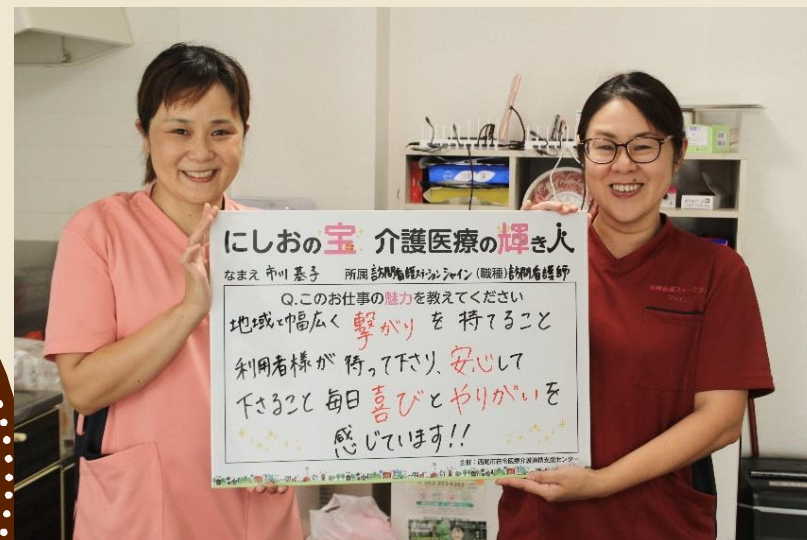


西尾市ホームページ



長寿課公式Instagram

介護医療の魅力的な情報を配信中



詳細はこちら

