ＳＯＭＰＯケア
簡単！スマイルレシピ集
～やわらか食編～

ＳＯＭＰＯケアフーズ株式会社
栄養管理部
2025年10月更新

目次

■ごはん
- やわらか焼きおにぎりコンソメスープ・・・3
- 焼きとり親子丼・・・4

■メインおかず
- 魚のポテトグラタン風・・・5
- コロッケの卵とじ・・・6
- スペイン風オムレツ ・・・7

■サブおかず
- お惣菜ひじきの白和え・・・8
- 豆乳茶碗蒸し カニ風あんかけ・・・9
- フライドポテトのトマトスープ・・・10
- ふわっと卵豆腐・・・11
- タラモサラダ・・・12

■ディップソース
- 豆腐のクリームソース・・・13
- きなこペースト・・・14

■デザート
- りんごのコンポート ヨーグルトかけ・・・15
- マスカルポーネのコーヒーゼリー添え・・・16
- 豆乳プリン・・・17
- 甘酒ゼリー・・・18

◇ＳＯＭＰＯケアの管理栄養士が教える、
低栄養を防ぐワンポイントアドバイス
・・・19～27

やわらか焼きおにぎりコンソメスープ

材料（1人分）	
冷凍焼きおにぎり	1個（80g）
コンソメ顆粒	小さじ1
お湯	150ml
冷凍野菜	50g程度
半熟卵	1個
ごま油（お好みで）	少々

作り方

① 冷凍焼きおにぎりと冷凍野菜を、電子レンジで指定の時間温める。

② 器にコンソメ顆粒とお湯を注いでよく溶かす。

③ ②に①を加えて、上に半熟卵を添える。

④ 風味付けにごま油があれば数滴加えて完成。

POINT

- 買い置き出来る食材で火も使わず簡単調理！
- 市販の半熟卵に塩気がある場合はコンソメ顆粒を加減しましょう。
- 卵を加えることでたんぱく質UP！

焼きとり親子丼

材料（1人分）	
やきとり缶	1缶（約75g）
冷凍とろろ	1袋（約40g）
温泉玉子	1個
ご飯（やわらかめ）	1膳（180g程度）

作り方

① 冷凍ととろを解凍する。

② どんぶりにご飯を盛り、①のとろろをかける。

③ ②の上に焼きとり→温泉玉子をのせる。

POINT

- パサつきやすい鶏肉もやきとり缶なら小さく切ってあり、やわらかく食べやすさ◎
- とろろ芋で全体がまとまりやすく、食べやすさUP！
- 鶏肉＋卵でたんぱく質がしっかり摂れます！

魚のポテトグラタン風

1人分の栄養価
エネルギー　300kcal
たんぱく質　17g

材料（1人分）

ポテトサラダ（惣菜）	1個　（100g）
ヨーグルト（無糖）	30ｇ
魚（鮭・タラなど）	1切れ（40g）
チーズ	30ｇ
パセリ	適量

作り方

① ポテトサラダは大きな塊を潰し、ヨーグルトを混ぜ合わせる

② 魚はお酒（分量外）を振って、ラップをしてレンジで加熱し、皮と骨は取り食べやすい大きさにほぐしておく

③ 耐熱皿に②をしき、上に①とチーズをのせる

④トースターでチーズが溶けるまで焼き、パセリを散らして完成。

POINT

- コンビニで売っているポテトサラダを使って簡単アレンジ料理◎
- 乳製品と魚の組み合わせでポテトサラダ単品よりたんぱく質アップ！

コロッケの卵とじ

1人分の栄養価
エネルギー　290kcal
たんぱく質　11g

材料（1人分）

ポテトコロッケ（惣菜）	1個
卵	1個
玉ねぎ	1/4個
★めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2
★水	大さじ1

作り方

① 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、耐熱容器に入れ電子レンジで600Wで30秒加熱する。

② ★を合わせておく。

③ 卵を溶きほぐしておく。

④ ①の上にコロッケをのせ、コロッケの上から、②・③の順にかける。

⑤ ふんわりラップをかけ、電子レンジで600Wで30秒～1分加熱し、卵が半熟になったら完成。

POINT

- コロッケはめんつゆをかけることで、衣がしっとり軟らかくなります。
- ご飯の上にのせて丼にすると、エネルギーとたんぱく質がしっかり摂れます！

スペイン風オムレツ

1人分の栄養価
エネルギー　150kcal
たんぱく質　　5.2g

材料（2人分）

ポテトサラダ（惣菜）	1P
卵	1個
ケチャップ	5ｇ

作り方

① ポテトサラダを袋の上から揉んでつぶす

② ボールに①を入れて、卵と混ぜあわせる

③ フライパンにクッキングシートを敷いて、
②を流しいれる

④ 弱火で両面蓋をして焼く

⑤ケチャップを添えて完成

POINT

- 味付けしなくても、味がしっかりついています。
- シリコンカップに入れて電子レンジで作ると、
キッシュ風になります！
- アレンジ自在！マカロニサラダも合います◎

お惣菜ひじきの白和え

材料（1人分）	
ひじき和え（惣菜）	60g
絹豆腐	1/4丁
すりごま（白）	小さじ1
味噌	小さじ1/2
マヨネーズ	少々

作り方

① ひじき和えに絹豆腐を崩して和える

②すりごまを混ぜ合わせる

③コクをアップしたい場合はお好みで味噌、マヨネーズを加えて出来上がり

1人分の栄養価
エネルギー　129kcal
たんぱく質　8.4g

POINT

- 絹豆腐は水気を切っておくとよいです。
- ひじきの代わりに青菜やブロッコリーの胡麻和えなどのお総菜と和えてもgood！

豆乳茶碗蒸し　カニ風あんかけ

材料（1~2人分）	
★無調整豆乳	200cc
★卵	1個
★白だし	大さじ1
カニカマ	14g(1本)
●白だし	小さじ1
●水	50cc
水溶き片栗粉（片栗粉と水）	小さじ1/4ずつ

作り方

① ボールに★を入れてよくかき混ぜ、濾し器などで濾しながら器にそそぐ。

② 蒸し器に入れて15分間蒸す。

③ 鍋に●を入れて火にかけ沸騰させます。

④ ③にカニカマを入れて煮込みます。

⑤ 水溶き片栗粉を作り、④が沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら完成。

POINT

- 植物性と動物性たんぱく質やビタミンDが摂れます！
- ソースはお好みで磯辺あんなどにするのもおススメです◎

フライドポテトのトマトスープ

材料（2人分）	
フライドポテト（冷凍）	100g
玉ねぎ	1/4個
トマトジュース（無塩）	200ml
水	200ml
塩	ひとつまみ
コンソメ	固形1個

作り方

① 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。

② 鍋に調味料以外を全て入れ、野菜が軟らかくなるまで加熱する。

③ 塩とコンソメを加え、味をととのえて完成。

POINT

- フライドポテトを使ってエネルギーアップ！
- かぼちゃやブロッコリーを加えると、手軽にビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜が摂れます。
- トマトジュースを牛乳や豆乳にしても◎

ふわっと卵豆腐

1人分の栄養価
エネルギー　80kcal
たんぱく質　6g

材料（2人分）

卵	1個
絹豆腐	1/3丁(100g)
(タレ)	
★めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1
★片栗粉	小さじ1/4
★水	小さじ4

作り方

① ボールに卵、絹豆腐を加え、なめらかになるまでよく混ぜます。

② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジで温めます。(600W2分)

③ 別の耐熱容器にめんつゆ、片栗粉、水を入れ、電子レンジで温めます。(600W30秒)

④ ③を取り出して一度混ぜ、さらに電子レンジで温めます。(600W30秒)

⑤ ②の卵豆腐にタレをかけて完成

POINT
- 電子レンジで簡単調理！
- たんぱく質を手軽に摂れます◎
- タレを変えることによってアレンジOK！

タラモサラダ

材料（1人分）	
乾燥マッシュポテト	15g
牛乳	50ml
たらこパスタソース（市販）	1/2食分

作り方

① 牛乳を電子レンジで50秒温める

② 乾燥マッシュポテトに①を入れかき混ぜる

③たらこパスタソースを混ぜ合わせて完成

POINT

- 買い置きできて、火も使わず、混ぜるだけで簡単調理◎
- マッシュポテトを牛乳で戻すことでエネルギー・たんぱく質アップ！

豆腐のクリームソース

1人分の栄養価
エネルギー　70kcal
たんぱく質　　4g

材料（4人分）	
絹豆腐	1P（300g）
コンソメ顆粒	4g
マヨネーズ	大さじ1
味噌	小さじ1

作り方

① 豆腐を滑らかになるまですり混ぜる

② ①にコンソメ、マヨネーズ、味噌を加える

～おすすめ～

☆グラタンソースや、野菜のソースなどに

☆チーズとの相性も抜群です！

POINT

- たんぱく質を手軽に摂れます！
- パンにのせてチーズトーストにしても美味しい◎
  ぜひたくさんアレンジしてみてください！

きなこペースト

材料（1人分）	
きなこ	大さじ1（約7g）
砂糖	大さじ1（約12g）
ごま油	小さじ1
水	小さじ2

作り方

① きなこと砂糖をよく混ぜ合わせる。

② ①にごま油を加え水を少しずついれながら
さらによく混ぜ合わせて完成。

POINT

- 食事量が少ないときに、手軽に作れて少量で栄養価アップ◎
- きなこのたんぱく質、砂糖のエネルギー、ごま油の脂質で三大栄養素が一度に摂れます！

りんごのコンポート～ヨーグルトかけ～

材料（1人分）	
りんご	1/4個　（約60g）
砂糖	大さじ1（約12g）
水	大さじ1（約15ml）
ヨーグルト（無糖）	大さじ2（約30g）
シナモン	お好みで

作り方

① りんごを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に並べる

② 砂糖、水を混ぜて①にかける

③ラップをして電子レンジで500W 2分加熱

④粗熱をとりヨーグルト、シナモンをかけて完成

POINT

- レンジでりんごがあっという間にやわらかく！
- 少量高エネルギーのデザートです。
- 保存時は②にレモン汁を数滴入れると◎

マスカルポーネのコーヒーゼリー添え

材料（1人分）	
マスカルポーネチーズ	大さじ1
砂糖	5g
コーヒーゼリー（市販）	30g
スプレーチョコ	お好みで
ウエハースなど	お好みで

作り方

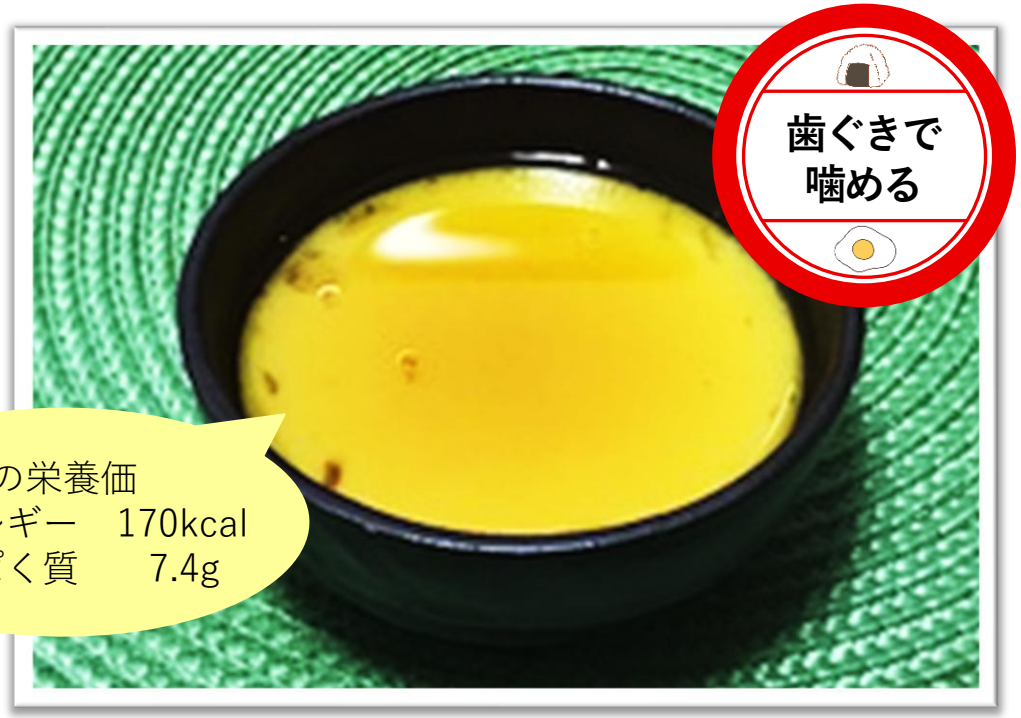
① マスカルポーネに砂糖を加え混ぜる

② ①にコーヒーゼリーを添えて、お好みでスプレーチョコ、ウエハースを添えて出来上がり

POINT

- コーヒーゼリーを添えて、さらに飲み込みやすく◎
- はちみつやジャム、チョコレートシロップとも相性抜群!

豆乳プリン



1人分の栄養価
エネルギー　170kcal
たんぱく質　　7.4g

材料（2人分）

無調整豆乳	200cc
卵	1個
砂糖	大さじ1
メープルシロップ	適量(大さじ2)

作り方

① 蒸し器の準備をする。

② ボールに材料を全て入れて砂糖が溶けるまでよくかき混ぜる。

③ 濾し器などを使って濾し、器にそそぐ。

④ 蒸し器に入れて15分間蒸す。

⑤ お好みでメープルシロップをかけて完成。

POINT

- 植物性と動物性たんぱく質やビタミンDが摂れます！
- ソースはお好みで黒蜜やはちみつなどをかけるのもGOOD◎

甘酒ゼリー

材料（４人分）	
甘酒	250cc
レモン汁	大さじ１杯
ゼラチン	5g
きなこ	大さじ1杯

作り方

① ゼラチンを水（分量外）でふやかし、
　レンジで加熱し溶かしておく

② 甘酒、レモン汁、①を加えて混ぜる

③トレーに移し、冷蔵庫で冷やし固める

④ 一口大にカットし、きなこをかける

POINT

- 甘酒は「飲む点滴」と呼ばれ、栄養満点食材です！
- 黒蜜をかけてもおいしいです！
- 甘酒をヨーグルトで割っても美味しく作れます◎

ＳＯＭＰＯケアの管理栄養士から
ワンポイントアドバイス

1. 高齢者の低栄養に要注意！

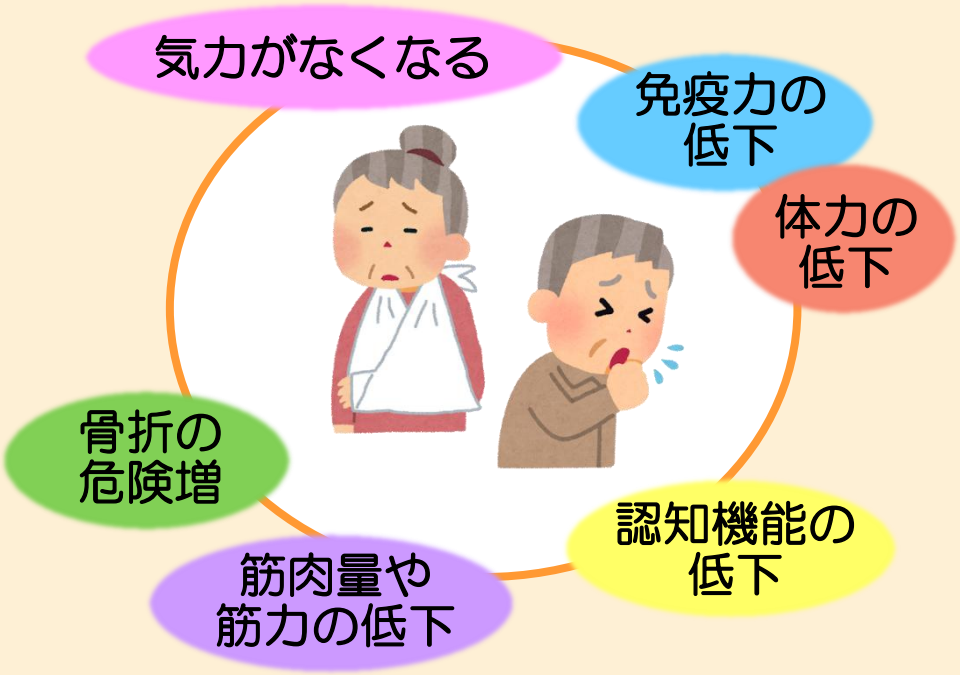
① 低栄養とは

低栄養とは、主食に含まれるエネルギーと主菜に含まれるたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態のことです。

② 低栄養が原因で起こる症状

- 歩行が不安定になった（生活機能の低下）
- 食事に時間がかかる（摂食嚥下機能の低下）
- 床ずれができやすい（褥瘡の問題）
- お腹がすかない（活動量・食欲の低下）

低栄養になると高まるリスク



低栄養は全身に影響します！

参考資料：栄養改善マニュアル（改訂版）「介護予防マニュアル」分担研究班　厚生労働省

1. 高齢者の低栄養に要注意！

③ 低栄養の早期発見

下記のいずれかに当てはまる場合は要注意です。

低栄養の簡単チェック

① 体重が6ヶ月間に2～3kgの減少

② BMI18.5未満

【BMIの計算方法】

BMI（体格指数）＝現体重／(身長m)^2
例）身長150cm　体重45kgの場合
45÷(1.5×1.5)＝20
BMIは20ということになります

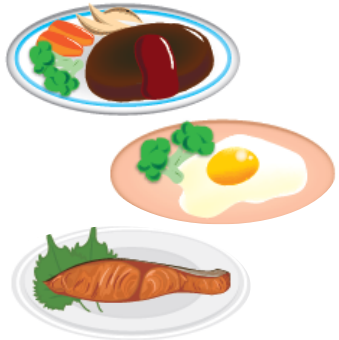
③ 血清アルブミン値3.8g/dL以下

※介護施設においては3.5g/ｄL以下が低栄養のおそれあり

④ 低栄養の場合のアプローチ

からだの機能を維持するうえで、必要なエネルギーとたんぱく質の1日の摂取目安は下記の通りです。

1日3食バランス良く(主食・主菜・副菜)を食べよう！

主食	主菜	副菜
[ごはん・パン・麺など]	[肉・魚・卵・大豆製品]	[野菜・きのこ・海藻など]
※1食の摂取量の目安	※毎食どれか1種類以上	※毎食2皿以上
		

参考資料：栄養改善マニュアル（改訂版）「介護予防マニュアル」分担研究班　厚生労働省

2. 摂食嚥下機能の低下とは？

① 摂食嚥下機能の低下とは

食べ物を目やにおいで認識し、口まで運び、
口の中で噛み砕き、ひとかたまりにし、
ごっくんと飲み込む、この一連の動きのど
こかの機能が低下することです。

摂食嚥下機能が低下すると、**『誤嚥性肺炎』**を引き起こしたり、栄養や水分がうまく摂れないために**脱水症状や低栄養**に陥ったりします。

② 摂食嚥下機能の低下の原因は？

- 加齢
- 脳梗塞などの脳血管疾患やパーキンソン病などの神経変性疾患
- 筋肉量の減少、筋力・身体機能の低下
- 飲み込みの反射の衰え　　など

参考資料：フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動　株式会社クリニコ・森永乳業株式会社
栄養指導Navi　ヘルシーフード株式会社

2. 摂食嚥下機能の低下とは？

③ 摂食嚥下機能の低下の早期発見

下記のような症状が2つ以上当てはまる場合は、摂食嚥下機能が低下している可能性があります。

- 半年前に比べてかたい物が食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる
- 歯の治療中である

④ 摂食嚥下機能の低下の場合のアプローチ

摂食嚥下機能に合った食形態を選ぼう！

おいしく安全に食事をするために、それぞれの食べる機能に合わせて、適切な食形態を選ぶことが大事です。市販品を使用して、やわらかい形態の食事を作ったり、介護用のレトルト食品なども上手に活用しましょう。

参考資料：フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動　株式会社クリニコ・森永乳業株式会社
栄養指導Navi　ヘルシーフード株式会社

3. 噛む、飲み込む機能に合わせた食事を摂りましょう

区　分		UDF 容易にかめる	UDF 歯ぐきでつぶせる	UDF 舌でつぶせる	UDF かまなくてよい
かむ力の目安		かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安		普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安 ※食品のメニュー例で商品名ではありません。	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	調理例（ごはん）				
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し（具なし）
	調理例（たまご）				
	肉じゃが	やわらか肉じゃが	具材小さめやわらか肉じゃが	具材小さめさらにやわらか肉じゃが	ペースト肉じゃが
	調理例（肉じゃが）				
物性規格	かたさ上限値 N/㎡	5×10^5	5×10^4	ゾル：1×10^4 ゲル：2×10^4	ゾル：3×10^3 ゲル：5×10^3
	粘度下限値 mPa·s			ゾル：1500	ゾル：1500

UDF ユニバーサルデザインフード

【UDF拡張規格】そのままの状態では「容易にかめる」～「かまなくてよい」のかたさに当てはまらないが、水分や温度など食事の際に条件が加わることで、各区分のいずれかと同等のかたさ、食べやすさとなる食品

ユニバーサルデザインフード（日本介護食品協議会（2020年）

※「ゾル」とは、液体、もしくは固形物が液体中に分散しており、流動性を有する状態をいう。「ゲル」とは、ゾルが流動性を失いゼリー状に固まった状態をいう。

4. エネルギーをしっかり摂りましょう

1日に必要なエネルギーの目安	理想体重※1×25～30※2（kcal） ★身長が160cmの場合の計算例 1.6×1.6×22×30＝1,690kcal

※１　理想体重・・身長(m)×身長(m)×22

※２　風邪などの症状が認められる場合や身体をよく動かす場合は27～30（kcal）が望ましい

バランスの良い食事でNO MORE 低栄養！

Gomes F,et al: ESPEN guideline on nutritional support for polymorbid internal medicine patients. Clin Nutr

5. たんぱく質をしっかり摂りましょう

1日に必要なたんぱく質の目安	体重×1.0～1.2（g） 筋たんぱくの合成を促進するために BCAAやグルタミンを摂取しましょう。

多く含む食材	BCAA （分岐鎖アミノ酸）	マグロの赤身、カツオ、鶏肉、牛肉、卵 牛乳など
	グルタミン	サケ、マグロ、牛肉、鶏肉、大豆など

- 発熱など体内で炎症が生じている場合、身体から著しいエネルギーとたんぱくが消費されることが報告されています。
- 腎機能低下がみられる方は、医師や管理栄養士へ相談ください。

リハビリテーション栄養ポケットガイド　㈱クリニコ
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言　（一社）日本臨床栄養代謝学会

6. 脂質をしっかり摂りましょう

1日に必要な脂質の目安	1日の摂取エネルギーの20～25％

- 免疫を上げるために、魚油、シソ油、エゴマ油に多く含まれるオメガ3系脂肪酸を推奨する報告もあります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言　（一社）日本臨床栄養代謝学会