ＳＯＭＰＯケア
簡単！スマイルレシピ集
～お手軽時短編～

ＳＯＭＰＯケアフーズ株式会社

栄養管理部

2025年10月更新

目次

■主食

- ひじき煮ご飯 ・・・3
- スープの素でつくるチーズ入りリゾット ・・・4
- 焼きとうもろこし風ご飯 ・・・5
- タラモサラダトースト ・・・6
- ミートリゾット ・・・7
- 食パンでキッシュ風 ・・・8
- フルーツサンド ・・・9

■主菜

- 野菜たっぷり！たらのレンジ蒸し ・・・10
- ナスとピーマンの牛そぼろ炒め ・・・11
- お麸と豆腐の卵とじ ・・・12
- レンジで巣篭り卵 ・・・13

■副菜

- ポテトサラダでスコップコロッケ ・・・14
- ゆで卵のベーコン巻き ・・・15
- レンジで豆腐チゲ鍋風 ・・・16
- 簡単ポテトグラタン ・・・17
- ブロッコリーと桜えびのマヨ和え ・・・18
- 豆腐バーのごま和え ・・・19
- インスタント味噌汁で茶碗蒸し ・・・20

■スープ

- ミルクスープ ・・・21

◇ＳＯＭＰＯケア管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス ・・・22～26

5分 主食

ひじき煮ご飯

1人分の栄養価
エネルギー　300kcal
たんぱく質　6.3g
食塩相当量　0.6g

材料（１人分）

ご飯	150g
ひじきの煮物	1パック(約40g)
いりごま(白)（お好み）	小さじ1

作り方

① ひじきの煮物の水気を切っておく。

② ボウルにご飯と①、いりごまを入れてよく混ぜ合わせる。

③ お茶碗に盛って完成。

POINT

- 市販の総菜を使った簡単混ぜご飯♪
- ひじきはカルシウム等ミネラルや食物繊維が多く含まれています。
- 大豆入りのひじき煮を選ぶことで、たんぱく質アップ！

5分 主食

スープの素でつくるチーズ入りリゾット

材料（１人分）

お好きなスープの素（市販品） ※写真はクラムチャウダーを使用	1袋
熱湯	100ml
スライスチーズ	1枚（20g）
ご飯	150g
パセリ	少々

作り方

① 耐熱皿にご飯を入れ、スープの素をふりかけ熱湯50mlを注ぎ、よく混ぜ合わせる。

② ①にちぎったスライスチーズを入れて軽く混ぜ合わせ、ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱。

③ ②に残りの熱湯を加え、よく混ぜ合わせ、さらに1分加熱する。仕上げにパセリを振って完成。

1人分の栄養価
エネルギー　341kcal
たんぱく質　8.4g
食塩相当量　1.6g

POINT

- コーンやかぼちゃなどスープの味を変えることでアレンジが楽しめます！
- チーズでたんぱく質とカルシウムをプラス◎
- 料理が苦手でも味付けはスープの素におまかせ♪

5分 主食

焼きとうもろこし風ご飯

材料（１人分）

ご飯	120g
とうもろこし（正味）	30g
缶詰ツナ（油漬タイプ）	20g
醤油	小さじ1/2
バター	2.5g
鰹節	0.5g

作り方

① 耐熱容器にとうもろこし、バター、ツナを入れ600Wの電子レンジで1分加熱。

② ①にご飯を加えさっくり混ぜ合わせ器に盛る。

③ 醤油を回しかけ、鰹節をのせ完成。

1人分の栄養価
エネルギー　307kcal
たんぱく質　8.0g
食塩相当量　0.7g

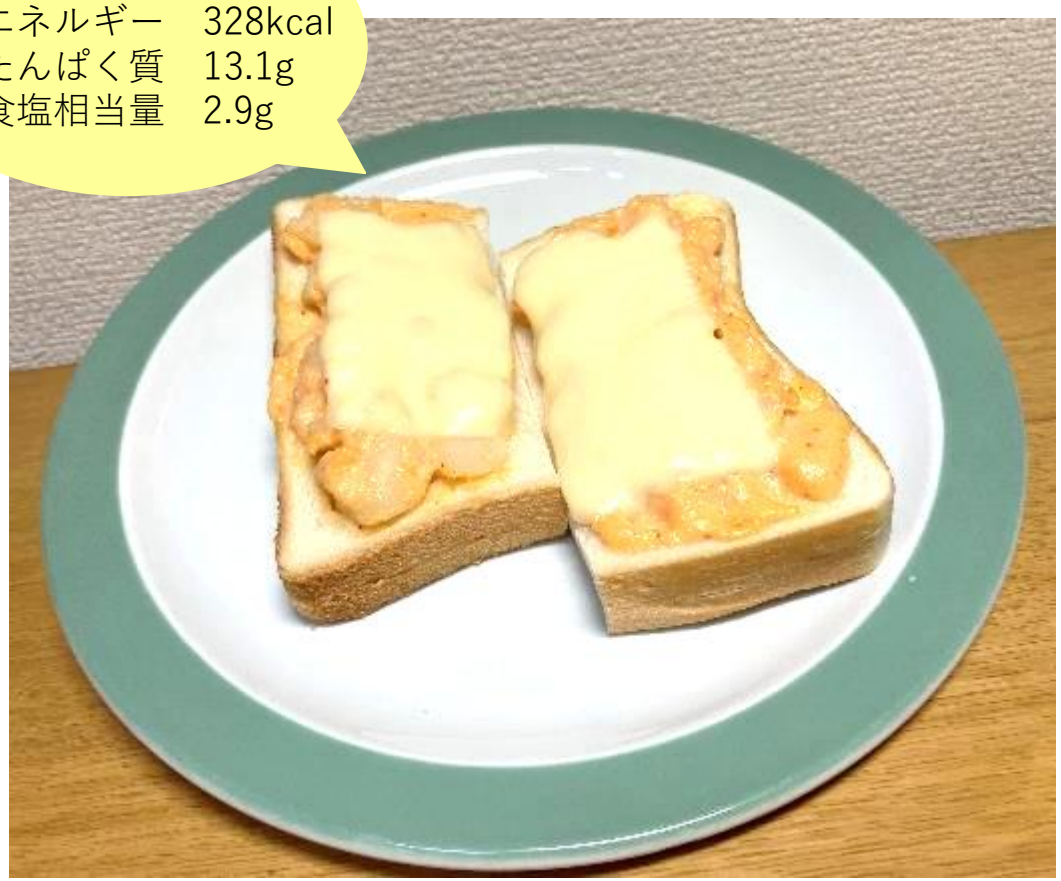
POINT

- ツナを加えて手軽にたんぱく質をアップ！
- 鰹節のうま味成分、イノシン酸で風味も◎
- 少量のバターでコクをプラス。

5分 主食

タラモサラダトースト

1人分の栄養価
エネルギー　328kcal
たんぱく質　13.1g
食塩相当量　2.9g



材料（１人分）

食パン6枚切り	１枚（60g）
タラモサラダ（市販品）	80g
スライスチーズ	１枚（20g）

作り方

① 食パンの上にタラモサラダをのせ、その上にチーズをのせる。

② トースターで焼いて完成。

POINT

- 一品でエネルギー・たんぱく質をしっかりとることができます◎
- タラモサラダが苦手な方はポテトサラダに変えてもGood！

10分 主食

ミートリゾット

材料（1人分）

ミートソース（レトルト）	1袋
ご飯	150g
牛乳	100ml
ミニトマト	3個
粉チーズ	大さじ1杯（8g）

作り方

① 耐熱皿にミートソース、ご飯、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。

② ラップをかけ600Wの電子レンジで5分加熱し、半分にカットしたミニトマトと粉チーズをのせて完成。

1人分の栄養価
エネルギー　245kcal
たんぱく質　12.9g
食塩相当量　2.6g

POINT

- ソースを変えれば様々な味でお楽しいただけます☆
- 牛乳を使うことでたんぱく質UP！
- 牛乳をトマトジュースに変更するとさっぱり仕上がります◎

10分 主食

食パンでキッシュ風

材料（１人分）	
食パン　（6枚切り）	1枚（60g）
ミックスベジタブル	10g
ハム	1枚（10g）
★卵	1個
★牛乳	100ml
★ケチャップ	小さじ１（5g）
★塩、こしょう	少々

1人分の栄養価
エネルギー　340kcal
たんぱく質　18.6g
食塩相当量　1.2g

作り方

① ボウルに★の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

② 耐熱皿にちぎった食パンをしき、ミックスベジタブルと一口大に切ったハムをのせ、①を注ぎ入れる。

③ 500Wの電子レンジで4分加熱して完成。

POINT

- 卵や牛乳には、たんぱく質が豊富！
- 野菜の具材はお好きな冷凍野菜でアレンジ可能♪
- チーズをのせてトースターで焼いても◎

10分 主食

フルーツサンド

1人分の栄養価
エネルギー　182kcal
たんぱく質　2.9g
食塩相当量　0.5g

材料（１人分）

サンドイッチ用食パン	2枚
なめらかプリン	1個
フルーツミックス（パウチ） ※缶詰の場合は1/2個分	1パック

作り方

① プリンをなめらかになるまで混ぜる。

② ①をサンドイッチ用食パンの片面に塗る。

③ 片方のパンにシロップを切ったフルーツを
プリンの上にまんべんなく並べる。

④ ③にもう片方のパンをのせてラップに包み、
冷蔵庫で冷やし馴染ませて完成。

POINT

- プリンをヨーグルトに変えるとさっぱりいただけます。
- バナナやいちごなど、季節の果物でもGood！
- ナッツを入れるとたんぱく質、ミネラルなども摂れ、
食感もプラスされます★

10分 主菜

野菜たっぷり！たらのレンジ蒸し

材料（1人分）	
真だら	1切れ（100g）
塩、こしょう	少々
カット野菜（人参やもやし等）	100g
ミニトマト	2個
バター	10g
醤油	小さじ1（6g）

作り方

① 真だらに塩、こしょうをふり、ミニトマトはフォークや爪楊枝で穴を開けておく。

② 耐熱皿にカット野菜、たら、ミニトマト、バターを順にのせ、醤油を回しかける。

③ ラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱し、完成。（火の通りをみて加熱時間を調整する）

1人分の栄養価
エネルギー　169kcal
たんぱく質　20.2g
食塩相当量　1.7g

POINT

- 切り身の魚で手軽にたんぱく質UP！
- 1日に必要な野菜の約1/3を摂取できます◎
- 蒸し調理で食材の栄養（ビタミン・ミネラル）や、うま味を逃がさず食べられます。

10分 主菜

SOMPO

ナスとピーマンの牛そぼろ炒め

1人分の栄養価
エネルギー　205kcal
たんぱく質　9.9g
食塩相当量　1.8g

材料（１人分）

デミグラスソースハンバーグ（市販品）	1個（100g）
ピーマン	2個（約50g）
ナス	1本（約70g）
水	大さじ１（15ml）

作り方

① ハンバーグを袋のまま細かくほぐしておく。

② ピーマンとナスを細切りにし、ナスは5分程水にさらしておく。

③ 耐熱皿に水気を切ったナス、ピーマンの順に入れ、①をのせ、水をまわしかける。

④ ラップをして500Wの電子レンジで4分加熱して完成。

POINT

- 牛肉にはビタミンや鉄分、亜鉛を含み疲労回復や貧血予防に役立ちます！
- 市販のハンバーグを使用することで味付け不要・お肉料理の幅が広がります♪

10分 主菜

お麸と豆腐の卵とじ

材料（１人分）	
小町麸	10個
豆腐	50g
舞茸	30g
水菜または三つ葉	2g
卵	1個
めんつゆ（3倍希釈）	50ml

作り方

① 小町麸は水（分量外）につけてふやかしておき、豆腐は一口大に切っておく。

② 耐熱皿に一口大にさいた舞茸、豆腐、小町麸の順に重ね、めんつゆをかけ、ラップをして500Wの電子レンジで4分加熱。

③ ②に溶き卵を上から流し入れ、さらに500Wの電子レンジで1分加熱し、水菜をのせて完成。

1人分の栄養価
エネルギー　180kcal
たんぱく質　15.5g
食塩相当量　1.9g

POINT

- お麸は低脂質でたんぱく質が豊富！柔らかくお肉の代わりとしても料理に活用できます。
- 濃いめの味付けなので、ご飯の上にのせて丼にして食べてもGood◎

5分 主菜

レンジで巣篭り卵

材料（１人分）	
卵	1個
冷凍野菜	30g
★塩	ひとつまみ（0.3g）
★こしょう	少々
★ケチャップ	3g

作り方

① 耐熱皿に冷凍野菜を入れ、真ん中を開けてドーナツ状にする。

② ①の穴に卵を割り入れ、黄身に爪楊枝で3か所穴をあける。

③ ラップをして500Wの電子レンジで1分加熱し、卵が好みの固さになるまで様子を見ながら10秒づつ加熱する。★をかけて完成。

1人分の栄養価
エネルギー　99kcal
たんぱく質　7.3g
食塩相当量　0.4g

POINT

- たんぱく質の豊富な卵をお好みな固さで！
- 冷凍野菜やカット野菜で自由にアレンジ♪
- ベーコンやソーセージを加えることで、さらにエネルギー、たんぱく質がUP◎

5分 主菜 副菜

SOMPO

ポテトサラダでスコップコロッケ

材料（１人分）	
ポテトサラダ（市販品）	100g
ゆで卵	1個
スライスチーズ	1枚（20g）
パン粉	20g
オリーブオイル	10g
パセリ	少々

作り方

① ゆで卵をフォークなどで粗めにつぶす。

② 耐熱皿にポテトサラダ、①の順に重ね平らにし、チーズをちぎってのせる。

③ オリーブオイルとパン粉を混ぜ合わせ、②の上にかけてトースターで3～4分焼き、パセリをふりかけ完成。

1人分の栄養価
エネルギー　467kcal
たんぱく質　18g
食塩相当量　1.6g

POINT

- じゃがいもに豊富に含まれるカリウムは余分な塩分を排出してくれる働きがあり、高血圧やむくみの予防が期待できます！
- かぼちゃサラダでアレンジしても◎

5分 主菜 副菜

ゆで卵のベーコン巻き

1人分の栄養価
エネルギー　169kcal
たんぱく質　10.1g
食塩相当量　1.1g

材料（１人分）

ゆで卵	1個
ベーコン	2枚
マヨネーズ	小さじ１（5g）
ケチャップ	小さじ１（5g）
粉チーズ、胡椒	お好みで

作り方

① ゆで卵を半分に切ってアルミホイルにのせる。

② マヨネーズとケチャップを混ぜ、ゆで卵の黄身の部分にかける。

③ ゆで卵にベーコンを巻き付けて、トースターで軽く焼き目が付くまで焼く。

④ 粉チーズ、胡椒をお好みでかけて完成。

POINT

- 卵やベーコンは日持ちするので、冷蔵庫に入っていると便利な食材です◎
- マヨネーズを使って少量でエネルギーアップ、ケチャップを混ぜることでうまみもアップ！

10分 主菜 副菜

レンジで豆乳チゲ鍋風

材料（１人分）	
炒め用カット野菜	50g
キムチ	15g
木綿豆腐	50g
豆乳	100ml
中華スープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
温泉卵	1個

作り方

① 耐熱容器にカット野菜、キムチ、中華スープの素、ごま油を入れて、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分（野菜が柔らかくなるまで）加熱する。

② 豆腐、豆乳を加えてさらに600Wで1分加熱する。

③ 温泉卵を落として完成。

1人分の栄養価
エネルギー　285kcal
たんぱく質　16.3g
食塩相当量　1.3g

POINT

- キムチの辛さは豆乳でマイルドに◎
- 木綿豆腐と卵でたんぱく質がしっかりとれます！
- 生卵を使う場合は②で加えて、破裂防止に爪楊枝等で数か所穴をあけてください。

10分 主菜 副菜

簡単ポテトグラタン

1人分の栄養価
エネルギー　228kcal
たんぱく質　8.9g
食塩相当量　1.3g

材料（１人分）

ポテトサラダ（市販品）	1袋（100g）
牛乳	大さじ1（15g）
枝豆（冷凍）	15g
スライスチーズ	1/2枚（10g）
パン粉	2g

作り方

① ボウルにポテトサラダと牛乳を入れ混ぜ合わせる。

② ①に枝豆を加えて混ぜる。

③ 耐熱皿に②、スライスチーズ、パン粉の順番にのせる。

④ オーブントースター180度で5分加熱。パン粉がきつね色になったら完成。（色がつかない場合は様子を見ながら1分追加）

POINT

- 枝豆にはビタミンB_1が含まれており疲労回復効果が期待できます！
- ポテトサラダをマカロニサラダに、枝豆をブロッコリー等冷凍野菜に変えてアレンジ自在◎

5分 副菜

SOMPO

ブロッコリーと桜えびのマヨ和え

1人分の栄養価
エネルギー　113kcal
たんぱく質　5.8g
食塩相当量　0.3g

材料（１人分）

ブロッコリー	60g
乾燥桜えび	大さじ1（3g）
マヨネーズ	大さじ1（12g）
かつお節	少々（0.5g）

作り方

① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、軽く水洗いをする。耐熱容器へ入れラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

② 乾燥桜えびとマヨネーズを混ぜ合わせ、①に和える。

③ かつお節をのせて完成。

POINT

- 桜えびのアスタキサンチンは抗酸化作用が期待できます！
- 緑黄色野菜＋マヨネーズの油で脂溶性ビタミンの吸収率UP◎
- ブロッコリーは電子レンジで蒸すことで栄養を逃さず食べられます。

5分 副菜

豆腐バーのごま和え

1人分の栄養価
エネルギー　115kcal
たんぱく質　6.2g
食塩相当量　0.3g

材料（２人分）

豆腐バー	1本
ミニトマト	2個（20g）
すりごま	大さじ1（6g）
ごま油	小さじ2（8g）

作り方

① ミニトマトを4等分にカットする。
※湯むきするとより食べやすくなります

② 豆腐バーを食べやすい大きさに手でちぎる。

③ 全ての材料をよく和えて完成。

POINT

- ミニトマトをもみ海苔に変えるとより手軽に◎
- 豆腐バーはコンビニやスーパーで手に入ります。
- 豆腐の栄養が凝縮しているので、1本でたんぱく質をしっかり摂ることができます！

5分 副菜

SOMPO

インスタント味噌汁で茶碗蒸し

1人分の栄養価
エネルギー　118kcal
たんぱく質　6.3g
食塩相当量　1.1g

材料（２人分）

インスタント味噌汁	1パック
木綿豆腐	50g
ぬるま湯	160cc
卵	1個（60g）
ごま油	小さじ2（8g）
柚子胡椒	お好みで

作り方

① 木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。

② インスタント味噌汁をぬるま湯で溶く。

③ 卵を泡立てないようによく混ぜ、②の味噌汁と合わせる。

④ ③を豆腐の入った器に注ぎ、200Wの電子レンジで3分加熱する。

⑤ ごま油と柚子胡椒をお好みでトッピングして完成。

POINT

- 味噌汁だけでなく、中華スープやコンソメスープでも作れます！
- ごま油をトッピングすることで風味とエネルギーアップに◎

5分 汁物

ミルクスープ

材料（１人分）	
サラダチキン	40g
カット野菜（キャベツ等）	150g
牛乳	100ml
水	50ml
粉チーズ	大さじ1（8g）
塩、胡椒	少々

作り方

① 耐熱容器にサラダチキンをほぐし入れる。

② ①にカット野菜、水50mlを加え軽く混ぜてラップをせず600Wの電子レンジで2分加熱し、熱いうちに粉チーズを加え混ぜる。

③ ②に牛乳を加え、塩、胡椒を振り再度600Wの電子レンジで2分加熱し完成。

1人分の栄養価
エネルギー　156kcal
たんぱく質　17.5g
食塩相当量　1.2g

POINT

- 牛乳、サラダチキンでたんぱく質UP！
- 鶏むね肉に含まれるのイミダゾールペプチドは疲労回復効果、抗酸化作用が注目されています。
- 牛乳をトマトジュースに変えるとトマトスープにアレンジ可能◎

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！

高齢になると食欲が低下し、
若い頃よりからだの筋肉や水分が
減ってきます。

体力も落ちてくるため、活動量が
減少し、「低栄養」の悪循環が
起こってしまいます。

その結果、免疫力の低下や
もともとの病気の悪化を招きやす
くなります。

2.　低栄養の早期発見

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

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m^2）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	**21.5～24.9**
75以上	**21.5～24.9**

※日本人の食事摂取基準（2025年版）より

高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえた目標となっています。

3.　低栄養の予防

低栄養を予防するには
十分な栄養補給が必要です！

【年代別、1日に必要なエネルギーとたんぱく質の推奨量】

年齢（歳）		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質
65～74	男性	2,100kcal	60g	女性	1,650kcal	50g
75以上		1850kcal	60g		1,450kcal	50g

※ 日本人の食事摂取基準（2025年版）より
・エネルギー：男女ともに身体活動レベル「低い」
［自宅にいてほとんど外出しない者（高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者）に相当］
・たんぱく質：推奨量

4.　低栄養の場合のアプローチ

1日3食、バランス良く(主食・主菜・副菜)を食べよう！

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日の摂取量の目安です。

主食 [ごはん・パン・麺など]

※1食の摂取量の目安

主菜 [肉・魚・卵・大豆製品]

※毎食どれか1種類以上

副菜 [野菜・きのこ・海藻など]

※毎食2皿以上