

Fig.2

ケーキサレの作り方

ケーキサレ(Cake Sale)はバターを使用しないフランス由来のパウンドケーキで「**塩味のケーキ**」という意味です。あり合わせの総菜(さまざまな副材料)とチーズを使ってできる簡単でおいしく栄養バランスの良い家庭料理としてフランスの各地方で代々受け継がれています。



- ① 粉(薄力粉、強力粉、植物性小麦たん白・大豆たん白)は目的に応じて合わせ、ふるい器で振るっておく。



- ② スライスした玉ねぎとミックスベジタブルは軽く炒めておく。(No 6の1cmに切ったベーコンも炒める)



- ③ ボールに卵、牛乳、オリーブオイル、チーズを加え混ぜ合わせ②を加え混ぜる。軽く水を切った鮭缶も入れる(No1~No5)。



- ④ ③に①の粉をいれさっくりと混ぜ合わせる。
●通常はこの種をパウンド型に流し入れ、オーブンで焼くが、高齢者の方が作りやすいように家庭用の炊飯器を用いた。



- ⑤ 炊飯器の内釜に半量のたねを流し入れる。その上に小分けしたブロッコリーをのせ、残りのたねを流し入れる。



- ⑥ 炊飯器のスイッチを入れる(約40分)。早炊きでは約20分かけて炊き上げ、竹串などをさしドロっとしたものがつかなければOK。

完成



Fig.3

ケーキサレの材料

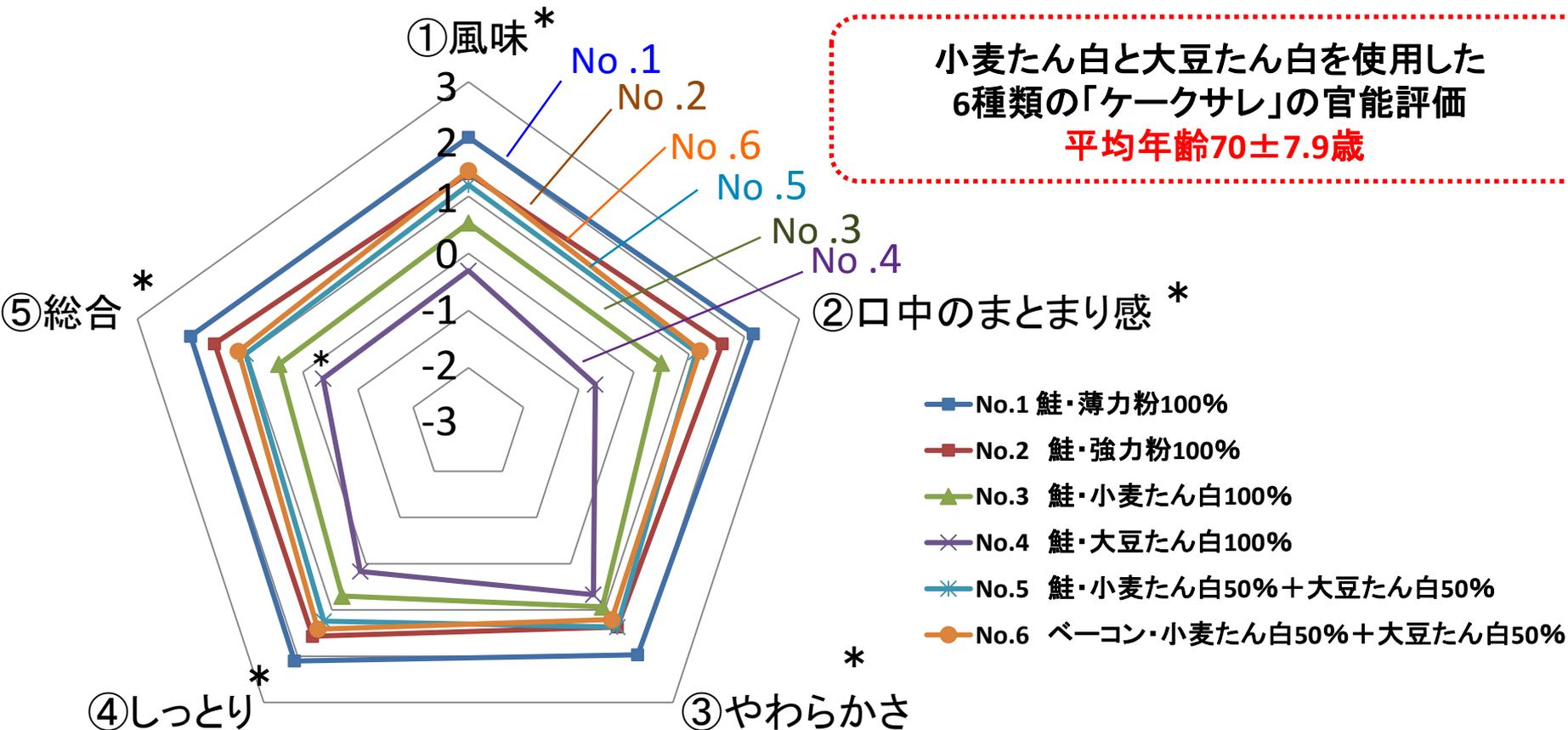
ケーキサレの材料と分量 1ホール分(5合～1升炊き用炊飯器1台分)

ベースになる粉の種類	No.1 薄力粉 100%	No.2 強力粉 100%	No.3 小麦たん白 100%	No.4 大豆たん白 100%	No.5 小麦たん白50% +大豆たん白50%	No.6 小麦たん白50% +大豆たん白50%
特徴となる具の種類	鮭	鮭	鮭	鮭	鮭	ベーコン
薄力粉	100g	—	—	—	—	—
強力粉	—	100g	—	—	—	—
植物性小麦たん白	—	—	100g	—	50g	50g
植物性大豆たん白	—	—	—	100g	50g	50g
ベーキングパウダー	5g	5g	7g	7g	7g	7g
玉ねぎ	150g	150g	150g	150g	150g	150g
ミックスベジタブル	70g	70g	70g	70g	70g	70g
鮭 水煮缶	90g	90g	90g	90g	90g	—
ベーコン	—	—	—	—	—	45g
卵	120g(2個)	120g(2個)	120g(2個)	120g(2個)	120g(2個)	120g(2個)
牛乳	100cc	100cc	100cc	100cc	100cc	100cc
オリーブオイル	40cc	40cc	40cc	40cc	40cc	40cc
パルメザンチーズ	25g	25g	25g	25g	25g	25g
プロセスチーズ	25g	25g	25g	25g	25g	25g
塩	1.2g	1.2g	—	—	—	—
コショウ	少々	少々	少々	少々	少々	少々
ブロッコリー	50g	50g	50g	50g	50g	50g
1ホール分の 主な栄養価	エネルギー 1473kcal たんぱく質 67.8g 脂質 80.7g 炭水化物 109.5g 塩分 5.0g	エネルギー 1471kcal たんぱく質 71.5g 脂質 80.8g 炭水化物 105.2g 塩分 5.0g	エネルギー 1545kcal たんぱく質 131.8g 脂質 88.8g 炭水化物 48.8g 塩分 4.3g	エネルギー 1496kcal たんぱく質 138.9g 脂質 82.1g 炭水化物 41.7g 塩分 7.4g	エネルギー 1520kcal たんぱく質 135.3g 脂質 85.4g 炭水化物 43.2g 塩分 5.9g	エネルギー 1549kcal たんぱく質 122.0g 脂質 95.3g 炭水化物 43.3g 塩分 6.2g

Fig.4

官能評価 (7段階SD法)

小麦たん白と大豆たん白を使用した
6種類の「ケーキサレ」の官能評価
平均年齢70±7.9歳



- No.1 鮭・薄力粉100%
- No.2 鮭・強力粉100%
- No.3 鮭・小麦たん白100%
- No.4 鮭・大豆たん白100%
- No.5 鮭・小麦たん白50%+大豆たん白50%
- No.6 ベーコン・小麦たん白50%+大豆たん白50%

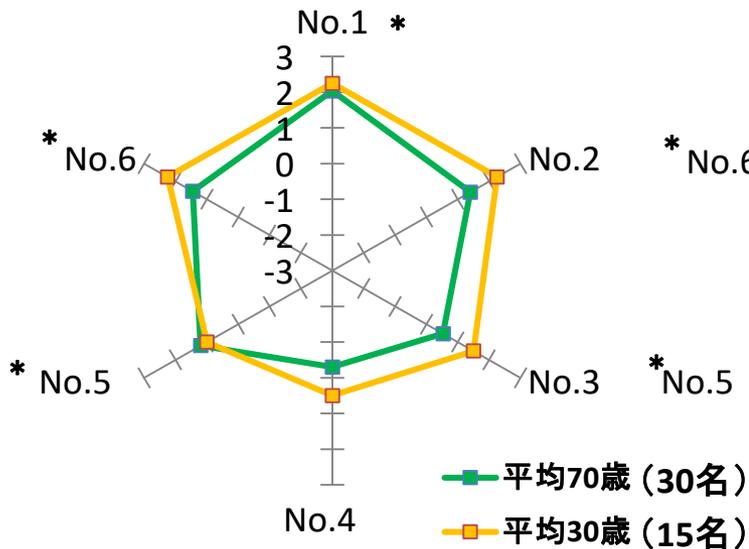
①風味		②口中のまとまり感		③やわらかさ		④しっとり		⑤総合	
No.1	2.03	No.1	2.17	No.1	1.97	No.1	2.10	No.1	2.03
No.6	1.45	No.2	1.60	No.5	1.37	No.2	1.57	No.2	1.60
No.2	1.40	No.6	1.20	No.2	1.37	No.6	1.41	No.6	1.17
No.5	1.20	No.5	1.13	No.6	1.21	No.5	1.24	No.5	1.03
No.3	0.53	No.3	0.50	No.3	0.93	No.3	0.70	No.3	0.43
No.4	-0.30	No.4	-0.70	No.4	0.67	No.4	0.17	No.4	-0.37

n=30 *p<0.05

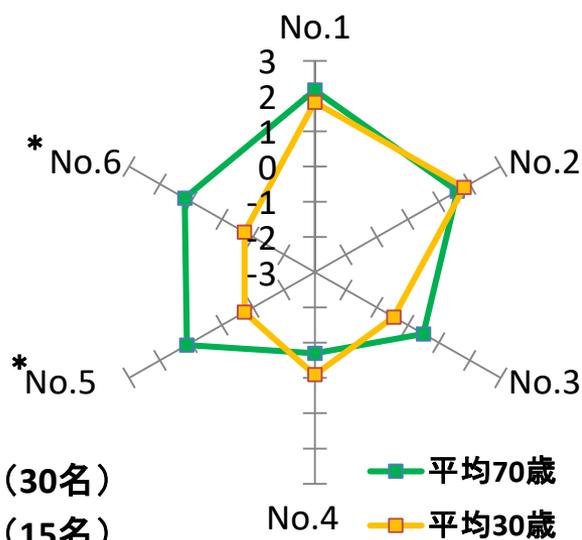
Fig.5

対象年齢における評価の影響

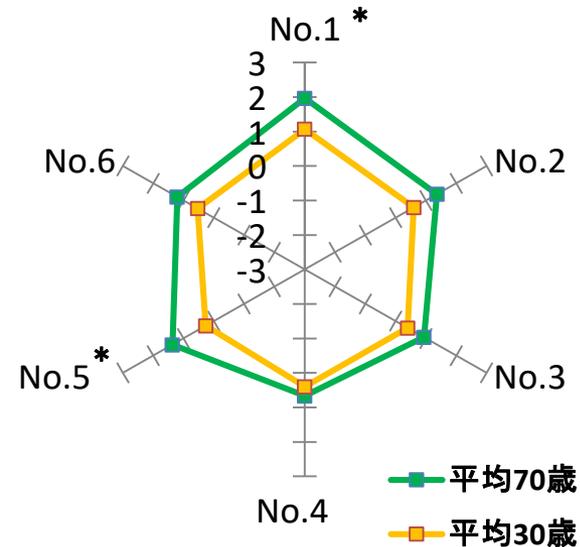
①風味



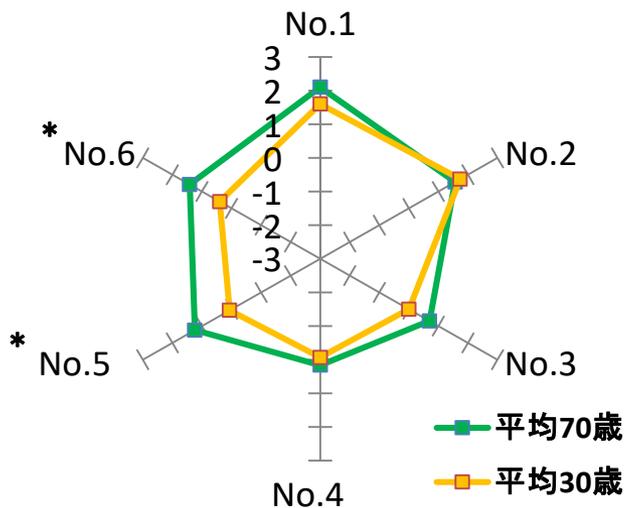
②口中のまとまり感



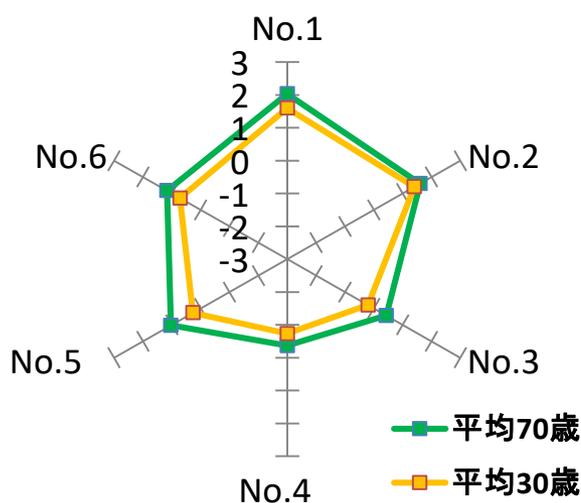
③やわらかさ



④しっとり感



⑤総合評価



官能評価で試食した
ケーキサレ6種類



*p<0.05

Fig.6 ケークサレ(昼食)を中心としたバランスの良い1日の食事

基準値に対する1日分の値と栄養充足率(%)
「対象者70歳以上、女性、身体レベルⅡ」

栄養素	基準量	1日分の値	充足率(%)
エネルギー	1750kcal	1790	102
たんぱく質(16.5%)	72g	92	128
脂質(25%)	49g	64.9	132
炭水化物(57.5%)	252g	208	83
食物繊維	17g	18	108
ビタミンA	650μg	865	133
ビタミンD	5.5μg	8	136
ビタミンE	6mg	10	167
ビタミンB1	0.9mg	1.2	129
ビタミンB2	1.1mg	1.4	126
葉酸	240μg	470	196
ビタミンC	100mg	208	208
ナトリウム(食塩)	7g	5.3	76
カルシウム	650mg	973	150
鉄	6mg	11.2	187
亜鉛	7mg	9.4	134
銅	0.7mg	1.6	226

朝食

- ごはん
- みそ汁
- 蒸し野菜と半熟卵
- ジャーマンポテト風
- フルーツヨーグルト

夕食

- ごはん
- 八杯豆腐汁
- 鶏むね肉の
キウイたれ付けソテー
- フルーツ

昼食

●植物たん白生地の鮭缶ケーキサレ
(小麦たんぱく50%、大豆たん白50%)

小麦たん白	8g	鮭缶	15g
大豆たん白	8g	玉ねぎ	25g
ベーキングパウダー	1.2g	ブロッコリー	8g
卵	20g	ミックスベジタブル	12g
牛乳	17g	コショウ	0.1g
オリーブオイル	8g		
パルメザンチーズ	4g		
プロセスチーズ	4g		



ケーキサレ 2切れ(120g)

●大豆たん白入り酒粕風味スープ

にんじん	10g
さやいんげん	10g
たまねぎ	7g
きくらげゆで	10g
えのき茸	10g
鶏ガラだし	1g
水	100g
酒かす	5g
牛乳	100g
大豆たん白	10g
有塩バター	2g
小ねぎ	10g



●新玉ねぎの
ピリ辛ドレッシング和え

たまねぎ	100g
たまねぎ	100g
マグロ缶詰水煮	15g
オクラ	10g
桜エビ・素干し	2g
焼き海苔	1g
練りからし	1g
ドレッシング	14g



●スイカのフローズンヨーグルト			
ヨーグルト	70g	レモン	70g
大豆たん白	3g	スイカ	3g
生クリーム	70g	キウイ	70g
ハチミツ	2g	アーモンド	2g

