

村上祥子 活動実績

<2019年>

- 1月9日（水）女子栄養大学「栄養と料理」2月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
<甘酒>
◎アレンジ
・トーストに塗る
・いちごに添える
・ミルク甘酒スムージー
・いわしを煮る
・鶏肉を煮る
・豆腐チーズ漬け
◎食べやすくする工夫
・黒米甘酒と豆腐とわかめのスープ
- 2月9日（土）女子栄養大学「栄養と料理」3月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
“腸活の源泉”
<日本のおかず野菜>
◎アレンジ
・野菜の切り方（大根なます、たたきごぼう、きゅうりもみ）
・乾物の戻し方（切り干し大根の煮物）
◎食べやすくする工夫
・ざくざく刻んで軟飯に添える
- 3月9日（土）女子栄養大学「栄養と料理」4月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
<春の楽しい思い出 ちらしずし>
・かやく→全部一緒に煮て、フードプロセッサーでみじん切り
・トッピング→さけ水煮缶のそぼろ
◎食べやすくする工夫
・軟飯にサラダ油を加えることで、糊っぽくならず、喉越しがよくなる
- 4月9日（火）女子栄養大学「栄養と料理」5月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
<オニオングラタンスープ>
・玉ねぎスライサーで薄切り→電子レンジ加熱→鍋であめ色に炒める
◎食べやすくする工夫
・そのまま介護食
・炒め玉ねぎでドミグラスソース→ハヤシライス

- 5月9日（木）女子栄養大学「栄養と料理」6月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
“みそ汁はおかずです”
＜煮干しで美味しいみそ汁＞
◎コラム
・村上祥子の冷蔵庫の中を公開
- 6月9日（日）女子栄養大学「栄養と料理」7月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
＜タイのあら炊き＞
◎アレンジ
・残った汁でこんにゃく煮
◎食べやすくする工夫
・焼いたタイを細かくほぐし、軟飯にのせる。
- 7月9日（火）女子栄養大学「栄養と料理」8月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
＜レンチンでらくらくホワイトソース＞
◎アレンジ
・冷製クリームパスタ
・クリームコロッケ
◎食べやすくする工夫
・トマトとオクラのクリームシチュー
- 8月9日（金）女子栄養大学「栄養と料理」9月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
＜鮭のみそ漬け＞
◎アレンジ
・チャンチャン焼き
・サーモンサラダ
◎食べやすくする工夫
・焼いてほぐして、軟飯やおかゆに添える
- 9月9日（月）女子栄養大学「栄養と料理」10月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
＜巻きずし＞
◎食べやすくする工夫
・軟飯の巻きずし
- 10月9日（水）女子栄養大学「栄養と料理」11月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
＜ごはんのお供いろいろ＞
・ごまかつおふりかけ
・昆布と削り節のつくだ煮
・はりはり漬け

- ◎食べやすくする工夫
- ・軟飯に添える

11月9日（土）女子栄養大学「栄養と料理」12月号

連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！

<電子レンジ発酵パン>

◎アレンジ

- ・プチパン、バゲット、カレーパン
- ・ミニ食パン、シナモンロール

◎食べやすくする工夫

- ・ブレッドプディング