

# ホームにゆーす

NO. 5

2011年9月1日発行



## みよし市主催・地域サロン第5回(8/10)「パッククッキング」～かんたん介護食。

前回、おどろいたり、びっくりしたりして参加者に大好評だった講座のひとつに炊飯器や電気ポットを利用して少量の調理が簡単においしくできるパッククッキングを今年も開催しました。日頃の介護食作りにこのパッククッキングを取り入れられることを進めます。指導してくれたのはあいネットスタッフの長山さんです。★2回目を11月に開催します。

### 電気ポットとタイマーでパッククッキング

- 注
- ①. この日使用したポットは3ℓ
  - ②. ポットには $\frac{1}{3}$ くらいの水を入れ、沸とうさせておく
  - ③. このポットでパックの容量は600gまで。

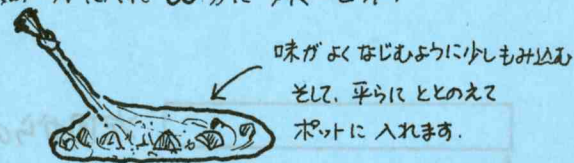
#### 1 五目煮 < 保温状態で60分 >

- ① 鶏肉100gは 糸切りにする。
- ② 昆布5cm位は はさみで 千切りにする
- ③ 干しいたけ1枚も // // } 水に  
もどさなくてよい。
- ④ 人参50g、ごぼう5cm位は 小さめのしちめ切りにする
- ⑤ (ポリ袋)に①～④の材料と ゆで大豆150g、  
調味料( しょうゆ大匙2、さとう大匙3、調理酒大匙3、  
水大匙3 )を  
パックングして 電気ポットに入れ 60分にタイマーセット。



#### 2 なすの煮びたし < 保温状態で60分 >

- ① なす中1本 は 小さめの乱切りにして 水に入れあくを抜く。
- ② 玉ねぎ $\frac{1}{4}$ コは 細めのくし形切り。
- ③ (ポリ袋)に 水切りした①と②、ひき肉20g、  
めんつゆ大匙1、さとう小匙1、水大匙1 をパックングして  
電気ポットに入れ 60分にタイマーセット。



保温時間を長くお  
り 転ら成  
り ます。



#### 3 ゆで卵風 < 保温状態で8～10分 >

- ① 割った卵1コを (ポリ袋)に入れて  
パックングする  
結び目は下の方で しぼるとよくいく。
- ② 電気ポットに入れ 8～10分にタイマーセット。



殻むきしていいので  
マヨネーズなどで  
あえる時 便利よ～

★ 結びめは下の方がよい

#### 4 肉みそ < 保温状態で60分 >

③のゆで卵に ④の  
肉みそをつけて食べれば、オシロイ!!  
肉みその中のとりひき肉、  
とほ ふんわりやわらかで  
介護食 にぴったりです。

- ① (ポリ袋)に 鶏ひき肉100g、  
赤みそ50g、さとう50g、水大匙2、  
しょうが少々、を入れパックング
- ② しぼった後、軽くもみほぐす。
- ③ 電気ポットに入れて60分にタイマーセット

★ 常備食として 冷蔵庫で保存しておけば  
便利です



## 1 とり飯風

2合の米と水



(内釜)

とり飯の具

5合の炊飯器だと

2合までですね



でも使いこなしは  
いろいろ方法あります。  
次回(11月)に参加し  
しよほに調理してみませんか!!

- ① ごぼう5cm はさがきにする。
- ② 人参20g、しょうが少々、は千切りにする。
- ③ 炊飯器で普通に炊くように水加減したあと、そこから大さじ4の水を引く
- ④ 糸切れにした とり肉100gと①、②と調味料(しょうゆ大さじ2、  
調理酒大さじ2、さとう大さじ2)を(ポリ袋)に入れパッキングして、  
味がなじむように軽くもみ込む。
- ⑤ セットしたお米の上に平らにしたポリ袋をのせ炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったごはんの上にポリ袋から出した具を入れ混ぜ、  
7分ほど蒸す。

## パックワッキングで注意すること。

→ おさらいネ!!

- ポリ袋の中の空気はできるだけ抜くこと。
- 結び目は上の方でしっかり結ぶこと
- 酒、みりん、ワインは一度電子レンジで煮切った方がいい。..... 密閉した状態でアルコールがとばないから。
- 慣れないうちはレシピの容量、手順を守ること。

加熱すると水蒸気が発生するため。

## ポリ袋とは

- 食品専用のもので  
煮熱に強いもの。無地ポリエチレン製がよい。
- 「高密度ポリエチレン」製がよい。
- 20cm×30cm(50枚入)120円前後
- 食品スーパーで売ってます。

## 次回からの地域サロンスケジュール

9月14日

(水)10:30~12:30 ■ 福祉センター2F.和室 ■ 参加費 200円

&lt;内容&gt; 知っておきたい介護に関する言葉。

家庭でできる血行をよくする炭酸泉。 軽食。おしゃべり。

10月19日

(水)10:00~15:00

&lt;内容&gt; バスでゆく施設見学。..... みん市・安立荘

※もうヶ所。近くの施設を予定します。

■ 問い合わせ、申し込みは...

みん市地域包括支援センター、窓口または、0561-32-8500

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター&lt;TEL&gt; 090-4164-1606

0561-34-6772