

カマンにゅす

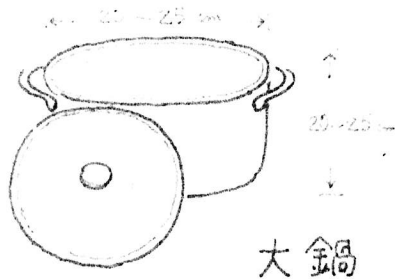
NO. 4
2014年8月13日
発行



みよし市主催 地域サロン 第4回 パッククッキング～夏向き介護食～

最近、テレビの料理番組でも取り上げられるようになった“ポリ袋料理”。調味料と食材を同時に入れ、そのポリ袋の中を空気をできる限り押し出して調理すると、介護食用のやわらかな一品となります。その上、栄養分、旨味、風味も十分あるという調理方法なのです。あいネットがすすめる「パッククッキング」。あなたも やってみませんか？

パッククッキングで用意するもの



ポリ袋

タイマー

★時間が大事です



★スッパ等：蒸気のある袋と同等のもの
＜高密度ポリエチレン製＞

パッククッキングのやり方

① 1人分の食料（+調味料）をポリ袋に入れる。

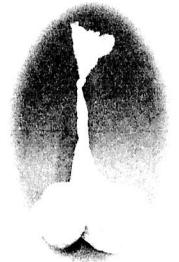
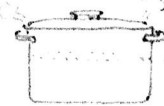
② それゆえに十分空気を抜く

② の方法……水をはった洗剤の中に入れて食材の入れ部分が目印になる



③ ②の状態のまま上平方をくるくる回して玉結びする

④ ③のポリ袋を軽く湯の予め湯の中に入れる



湯の量は5～7分目がよい

⑤ 調理時間をタイマーにセットする。

パッククッキングのよい点

1. ひとつの鍋で1食つとる（主食+おかず2品）
2. 調理時間をできる限り短くできる
3. お手付けが簡単
4. 栄養分、旨味、風味がそっくりな。

パッククッキングでの（注意点）

1. 覆れるまではレシピ通りと心掛けましょう。
2. 食材をポリ袋にキズ（水はけ穴）をつけないように注意しましょう。
3. 食材を入れたポリ袋の空気は、しっかり抜きましょう。

この日の介護食Recipe

～ 朝におすすぬ！ 体を元気にする ～

ファイトケミカルスープ

材料 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ...各20g
(さいころ状に切る) 水... 200cc

* サツマイン、セロリ、トマトなどを入れ替えてもよい。

- 作り方**
- ①. 材料をすべてポリ袋に入れてパッキングする
 - ②. 沸とうさせた鍋に①を入れ、20分タイマーセット。
- * でき上がったから、塩、コンソメ、みそなど塩味を加えてもおいしい。

注 このスープはカリウム分が多いので「透析」を受けている人には不向きです。

コーヒゼリー

材料 インスタントコーヒー 3g
ゼラチン 5g
ぬるま湯 150～180cc

- 作り方**
- ①. 材料をすべてポリ袋に入れて、パッキングする。
 - ②. 沸とうさせた鍋に入れて、10分タイマーセット。
 - ③. あら熱をといたら冷蔵庫に入れ固める。
- * お好みでシロップ、牛乳または生クリームをかけて食べる。

～ 少量でできる！ ～

リゾット

材料 ごはん 150g、パゴン1枚(お口大に切る)
コンソメ 1/2コ(ほぐして入れる)、水 150cc。

- 作り方**
- ①. 材料をすべてポリ袋に入れて混ぜ合わせる。
 - ②. ①をパッキングする
 - ③. 沸とうさせた鍋に入れて、20分タイマーセット。

～ 定番人気！ 素材が決め手 ～

やきそば

作り方 ①. ポリ袋にめん、ざく切りにしたキャベツ1/2枚、
同じピーマン1/2コ、ウインナ2本を入れ
最後にソースを入れる。
* もやし、レタスなどでもよい

- ②. ①のソースを全体にいきわたるよう混ぜてからパッキングする。
- ③. 沸とうさせた鍋に入れて20分タイマーセット。
- ④. 鍋から取り出したら、ポリ袋の中のソースをさらに混ぜてでき上がり

参加者の声



リゾット、早速おばあちゃんのために作ろう...と思いました!



ファイト塩分なしのケミカルスープにびっくり、旨味、風味が生きていておいしかったあ～



ケミカルスープ ちょっと数回作って、冷凍しようと思いました。自然解凍で冷たくておいしそうです。



パッキングについては本 または、過去の「さるんにゆーおーパッキング編」など **あいネット** に保管されています。問い合わせ下さいね

090-4164-1606

次回の
地域
サロン

8月6日(水) 10:30～12:30 ■ 有料老人ホーム **あいちほむ三好** ■ 参加費+昼食代 500円(予定)

<内容> 食べるための口の手入れ、飲み込みサポート、 昼食、交流会。

9月10日(水) 10:30～12:30 ■ 市役所・研修室 ■ 参加費 200円

<内容> 介護用品の展示会 軽食、交流会



家庭で介護されている方のためのサロンです
気軽に参加して下さいね!

■ 問い合わせ・申し込みは... みよし市高齢福祉課 0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネット7-7センター 090-4164-1606