



みよし市主催・地域サロン第6回(9/4) 食事を楽しむ工夫

介護される人は「口に合うおいしいものを食べたい!」.

介護する人は「カロリーの摂れるものを早く用意したい!」.そこでお互いの気持ちがかねえられるメニューを紹介してもらいました. マスターして自宅の電子レンジメニューに加えてみませんか. 講師はあいネットスタッフの長山さんです.

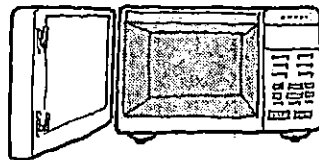
気軽に電子レンジで...4ン!!

紹介しているレシピ内の
所要時間は目安にしてください.
最初だけは、自宅の電子レンジで



長山さん

このタイムをセッティングして様子を見ながら調整してくださいね.



★今回は600wの電子レンジ

★使い慣れた鍋やフライパン等で作ることができるメニューですが、今回は電子レンジで作ります.

介護度が進むと「食」がどうしても細くなってきますね、1食でも食べやすくカロリーの高いメニューを1品でも増やせば食事の仕度が一層楽になりますよ.



プリン (1コ分)

＜材料＞	卵 (M~L)	1コ
①	牛乳	150cc
	さとう	大さじ1
	カラメル	さとう大さじ1+水小さじ1

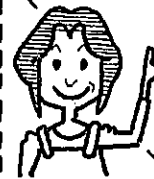
＜作り方＞ ①. うつわにカラメル用の材料を入れ電子レンジ600wで1分位セッティングしてカラメルを作る.

- ②. ①によく混ぜ合わせた①を入れる.
- ③. 電子レンジを200w、6分30秒位にセッティングしてスタート.
- ④. 終了したら、取り出してラップをかける.

※ プリンがとろとろと水分が残っている状態なので表面が冷たくてもラップをかける. 蒸気が取れたところで冷蔵庫で冷やす.

応用編

牛乳を少しひかえて、生クリームを入れると高カロリー食になりますね.



応用レシピ チョコあんぱん

＜作り方＞ ①. 300cc以上入るうつわに市販の吸物のもと1Pに150ccの水でとかす.

- ②. ①にした卵1コを入れよく混ぜ合わせる.
- ③. 電子レンジを200w、6分30秒にセッティングしてスタート.
- ④. 終了したら取り出してラップをかけておく.

表面が冷たい中は熱いので食べる時気をつけて!

注1
使用するうつわは300cc位の容量が入るものがよい. 陶器製がよい.

注2
うつわに材料をいれようとして、いれられないようにしましなう.

豆乳パンフディング (1人分)

- < 材料 >
- 卵 (M~L) 1コ
 - 豆乳 150cc
 - 食パン (6枚切り) 1/2枚
 - さとう 大さじ1

少し深めの
うつわがよい



- < 作り方 >
- ① 材料をよく混ぜ合わせて うつわに入れる。
 - ② ①に1cm角に切った食パンを入れてよく浸す。
(15分以上がよい)
 - ③ 電子レンジを200W、7分位でセットしスタート
 - ④ 終了したところでラップをかける。(予熱を利用して火をとます)



さらに、飲み込みをよくしたい時は
ありあつた山草を大さじ2位、加えてみましょう。

応用①

豆乳分を少しひかえて、
生クリームを加えるのもよい。

応用②

モクロン、豆乳のかわりに牛乳
(または牛乳+生クリーム)でも
よい。

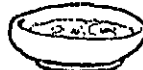
応用③

食パンの代わりに火を通して
サイコロ状に切ったカボチャにもよい。

簡単ハンバーグ

- < 材料 >
- 豚ひき肉 100g
 - 豆の水煮 (サラダ用) 50g
 - 卵 1/2コ
 - 片栗粉 小さじ2

深さのある
広口のうつわが
よい。



- < 作り方 >
- ① 材料をよく混ぜ合わせてうつわに
少し平らにして入れる。ラップを軽くかける。
 - ② 電子レンジを600W、2分30秒にセットし、スタート。

★ 塩味がついていないので食べる時は好みのソースやポン酢等を使いましょう。

+ おまけレシピ

甘みそ



赤みそ100g さとう100g
シーチキンフレーク缶 70gの
材料を鍋に入れ混ぜ合わ
せたら、照りが出るまで、
弱火でじっくりねり上げる。

地域
サロン

11月9日(水) 10:30~12:30 特養・安立荘 250円

< 内容 > 介護法を70から学ぶ、軽食、おしゃべり。

12月14日(水) 10:00~15:00 250円+昼食代

< 内容 > バスでゆく施設見学会

ミ
ニ
サ
ロ
ン

10月25日(火) 10:30~12:00

三好丘交流センター 100円

11月24日(木) 10:30~12:00
福谷老人憩いの家 100円

問い合わせ・申し込みは…… みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター

090-4164-1606