

# 介護食で「おせち」食べる

## 雑煮用おもち (ひとり分)

◎ 材料 ◎ 米粉 30g、白玉粉 20g  
ぬるま湯 大さじ 1.5

### ◎ 作り方 ◎

1. 米粉、白玉粉をボールに入れてよく混ぜる
2. ぬるま湯を注ぐ (耳たぶくらいの柔らかさになるよう湯量を調節します)
3. 団子状に丸める。
4. 沸とうしたお湯に入れてゆでる。
5. 家族と同じ吸い物に入れる



## なます (ひとり分)

◎ 材料 ◎ 大根 100g、人参 少々、  
合せ酢 ( 酢 大さじ 3、さとう大さじ 3 )  
塩 ひとつまみ  
片栗粉 大さじ 1/2、水 大さじ 1。

### ◎ 作り方 ◎

1. 大根、人参は薄い輪切りのあと千切りにする。
2. 沸とうしたお湯で 1. をしんなりするまで ゆでる。
3. 合せ酢を沸とうさせ 2. を入れ 3分程煮る。
4. 水とき片栗粉を入れて とろみ をつける。

## パッキングで作る。

### だし巻卵風

◎ 材料 ◎ 卵 2コ、長芋 50g (A) (さとう大さじ 1、みりん大さじ 1、  
塩 ひとつまみ、ダシの素 小さじ 1。)

### ◎ 作り方 ◎

1. すりおろした長芋、卵、(A) をポリ袋に入れてもみほぐしながら、混ぜ合わせて パッキング (脱気) する。
2. 沸とうした鍋に入れ、火を弱めて 30分。(グラグラさせないこと)
3. ポリ袋 から出して、そのまま 巻き箸 で巻く。
4. 冷めてから 切り分ける

市販されている

「筑前煮」や「黒豆」  
などの 調理品を ポリ袋に  
入れて パッキング すると  
やわらかい介護食になります。

ためて下さいね!

但し、コンニャクは柔らかく  
なりません



地  
域  
サ  
ロ  
ン

**2月14日(水) 10:30~12:30** ■ 福祉センター2F 和室 ■ 参加費 250円

<内容> 認知症の理解・つき合い方 II 軽食、おしゃべり

**3月14日(水) 10:30~12:30** ■ 福祉センター3F 大ホール ■ 参加費 250円  
2F 和室

<内容> Keiko & Kouji ライブ、1年のまとめ 軽食、おしゃべり

☎ 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