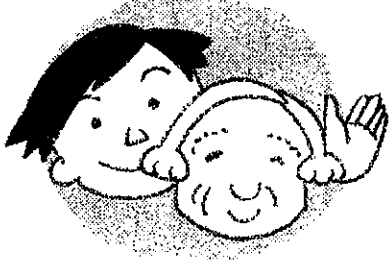


暮らしにやさしい介護支援の情報をお届けします NO.3

発行月 2023年11月



空いた時間につくり、食べたい時に...、もう一度温めて食べられる!!

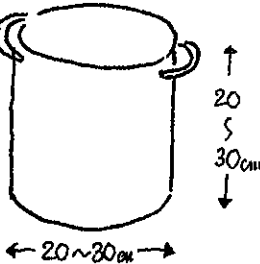
パッククッキングをやってみよう。

～ひとり分の食事をお鍋でつくる～

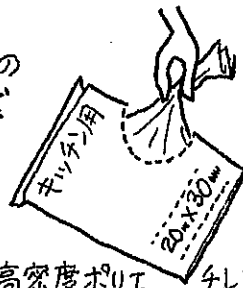
沸とうさせずに調理する「真空低温調理法」のパッククッキング。ひとり分の介護食をムダなく作りたいたい時にピッタリの調理法です。ポイントさえ押えておけばとても簡単に「気軽に」できます。ぜひ、チャレンジしてみましよう。

用意するもの

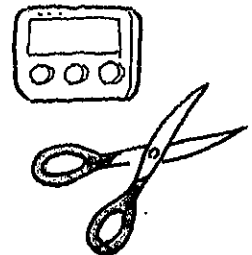
おおきめの鍋



半透明のポリ袋



タイマーとはさみ



高密度ポリエチレン製と表示されたもの。または、湯せんもOKと表示されたもの。

やり方

- ①. 大きめの鍋に水を5～7分目の深さに入れて沸とうさせておく。



- ②. 食材等をあけてポリ袋に入れ。



調味料や下ごしらえした食材を入れる

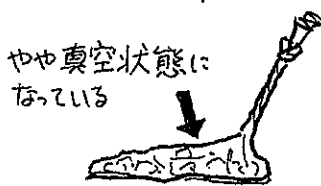
- ③. パック内の空気を抜く



両手でやさしく押える方法。

水を入れたボールの中で、そとパックを入れ押える方法

- ④. パックの上部をきっちりしぼる（加熱すると袋がふくれるから）



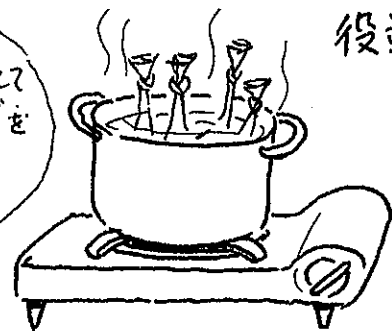
やや真空状態になっている

- ⑤. ①の鍋に④のパックを入れてタイマーに時間を設定します。

● パッククッキングは災害の非常時（電気、ガスが使えなくなった時）役立ちます。

パッククッキングは鍋、タイマーにおまかせなのであなたの時間が生まれまあ

災害の時にそなえてこのパッククッキングを試みてあくといいですよ

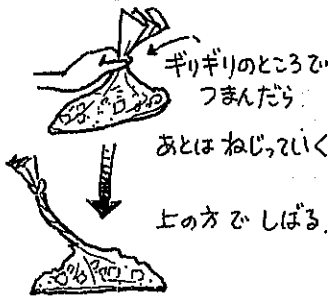


お鍋でパッククッキング ～レシピ2点紹介～

からみ餅風

材料 うち米 60g、長芋 30g位、水 150cc.

- 作り方**
- ① 大鍋に水を7分目ほど入れ、軽く沸とうさせておく。
 - ② 洗ったうち米、1センチ角に切った長芋、水をポリ袋に入れる。
 - ③ ②の空気を抜き、ポリ袋の上部をしぼる。
 - ④ ①の大鍋に③を入れ、火を小さくして60分にタイマーをセットする。
 - ⑤ 時間が経ったらポリ袋をとり出し、布巾でくるむようにして中のごはんと長芋を手でつぶしていく。(袋を破らないように。)



のびないお餅です。
飲み込みに不安が
少ないんです。また、
うち米と長芋
なので消化が
いいんです。



⑥ 袋から出して食べやすい小判形に丸める。あとは...

...つき立て餅を味わう時のようにきな粉、甘じょうゆ、十のり、あずき餡など用意して楽しみましょう。

ひとり分 肉じゃが

材料 じゃがいも1コ(100g位) ... 6等分に切る、豚肉 30g
玉ねぎ 1/2コ(120g位) ... ざく切り、人参 20g ... いちゆ切り

● 調味料 ● しょうゆ 小さじ3、さとう 小さじ2 みりん 小さじ2

- 作り方**
- ① 肉じゃがの材料すべてをポリ袋に入れる。
 - ② ①の空気を抜き、しばったら沸とうした大鍋に入れ、そのあと中火以下で30分。
 - ③ 火を止めたら、そのまま10分。(蒸らし時間)

蒸らし時間を
長くすると、肉じゃが

さらに、
やわらかくなります。



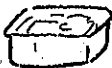
簡単、とろろ汁(ひとり分)作ってみませんか...

材料 長芋 50g、きぬ豆腐 10g.

- 作り方**
- ① とろろにした長芋と豆腐を容器に入れ泡立て器でつぶしながら混ぜてほめらかにする。
(ハンドミキサーを使ってもよい)

- ② めんつゆ等を味つけしたら、からおパック、しその葉、わさびなどでお好みの味にする

長芋



豆腐

とろろ



とろろ

とろろ汁も
おいしいぞう



■ 問い合わせは...

みよし市長寿介護課

0561-33-8009

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