

# やさしい在宅介護食

笑顔で、元気に、楽しい食卓を！

令和7年2月5日（水）9：00～（事前）

令和7年2月19日（水）9：00～（本番）

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員 食育推進高齢者グループ



## ☆ 軟飯

	2人分	6人分
米	1合（150g）	3合（450g）
水	240cc	720cc

## ☆ やわらか松風焼き

	2人分	6人分		2人分	6人分
鶏むね皮なしひき肉	160g	480g	砂糖	6g	18g
絹ごし豆腐	20g	60g	しょうゆ	10cc	30cc
卵	1/2個	1・1/2個	酒	10cc	30cc
片栗粉	12g	36g	みそ	6g	18g

- ① ボウルに鶏ひき肉を入れ、よく練る。
- ② 残りの材料全てを入れ、さらによく練り合わせる。
- ③ 型に流し入れ、200℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ④ 冷めたら型から外し、等分に切る。

### 《だし汁のとり方》

塩分を減らすための工夫…味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う

昆布（1%）	5g	【キッチンメモ✍️】
かつおぶし（2%）	10g	鰹節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、蓋をせずにだしをとります。
水	500cc	漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。

- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。
- ② (30分～60分)弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1～2分おき、漉し器かザルで漉す。

## ☆ 小松菜のミルク煮

	2人分	6人分		2人分	6人分
小松菜	100g	300g	牛乳	50g	150g
カニカマ	20g	60g	塩	少々	少々
バター	5g	15g	こしょう	少々	少々
だし汁	50g	150g			

- ① 小松菜は3cmの長さに切る。カニカマは2cmに切りほぐす。
- ② 鍋にバターをひき、カニカマを弱火で炒め一度取り出し、小松菜を入れて炒めしんなりしてきたらだし汁を入れ水分が飛んだら牛乳を加え、1～2分煮る。
- ③ 炒めたカニカマを戻し、塩・こしょうで味を整える。

## ☆ 豆乳くずもち

	2人分	6人分		2人分	6人分
調製豆乳	200g	600g	きな粉	小さじ2	小さじ6
片栗粉	20g	60g	黒みつ	小さじ2	小さじ6
砂糖	20g	60g			

- ① 鍋に調製豆乳、片栗粉、砂糖を入れて中火にかけ木ベラで混ぜ、少しとろみがついたら弱火にする。
- ② ぽってりしてきたら火を止め、ガラスカップに入れ氷を入れたバットの中に入れ冷やす。
- ③ 食する時、黒みつ、きな粉をかける。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
軟飯	257	4.0	0.6	4	0.4	0	62.4
やわらか松風焼き	155	18.0	3.0	17	0.3	1.4	10.5
小松菜のミルク煮	49	2.7	2.8	126	1.0	0.6	2.7
合計	461	24.7	6.4	147	1.7	2.0	75.6
豆乳くずもち	159	4.0	4.1	46	0.7	0.1	28.4