

やさしい在宅介護食教室

腸活で免疫力アップ！元気な体を目指そう

令和4年11月2日（水）9：00～（事前：3班担当）

令和4年11月16日（水）9：00～（本番：3班担当）

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・男性グループ

☆ 軟飯（2人分）

	2人分	4人分
米	1合	2合
水	220cc	440cc

- ① 米は洗米して、30分浸してから、炊飯器に入れ炊飯する。

☆ 鮭の混ぜごはん

	2人分	4人分		2人分	4人分
ごはん	300g	600g	たまご	小2個	小4個
甘塩鮭	小1切れ	小2切れ	A [砂糖 塩	小さじ1	小さじ2
白炒りごま	小さじ1	小さじ2		少々	少々
かいわれ大根	10g	20g			

- ① 甘塩鮭は焼いて骨、皮をとり、細かくほぐす。
② 卵はAを加えて炒り卵を作る。
③ かいわれ大根は半分に切り、さっと茹でる。
④ 熱いご飯に、白ごまを加えてさっくりと混ぜて、①、②、③を飾り付ける。

※焼く際は、フライパン用ホイルのクックパーを使用します。

☆ 里芋のそぼろ煮

	2人分	4人分		2人分	4人分
里芋	70g	140g	鶏ひき肉	20g	40g
にんじん	30g	60g	酒	大さじ1	大さじ2
いんげん	10g	20g	だし汁	100cc	200cc
			みりん	大さじ1	大さじ2
			しょうゆ	小さじ1	小さじ2

- ① 里芋は1口大にし、下茹でする。
- ② にんじんは乱切りにし、いんげんは2cm切りに揃える。
- ③ 鍋に鶏ひき肉と酒を入れ、からいりしてから、里芋、にんじん、いんげん、みりん、しょうゆ、だし汁を入れ柔らかくなるまで煮る。

☆ 簡単すまし汁

	2人分	4人分		2人分	4人分
えのき茸	20g	40g	だし汁	300cc	600cc
カットわかめ	1g	2g	塩	1g	2g
長ねぎ	20g	40g	しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① 鍋に分量のだし汁を入れて火にかけ、塩・しょうゆを加えて味をつける
- ② 2cmにカットしたえのき茸、カットわかめ、小口切りにした長ねぎを入れてひと煮して出来上がり。

《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
かつおぶし（2%）	10g
水	500cc

【キッチンメモ】

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。
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。

☆ ヨーグルトゼリー

	2人分	4人分		2人分	4人分
ヨーグルト（無糖）	100g	200g	粉ゼラチン	3g	6g
砂糖	20g	40g	水	大さじ2	大さじ4
牛乳	100cc	200cc	ミント	適量	適量

- ① 耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ② ボウルにヨーグルト、砂糖を入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ふやかしたゼラチンを600wのレンジで10~20秒加熱して溶かす。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ、器に流し入れる。冷蔵庫に入れて、固まるまでに2時間以上冷やす。
- ⑤ ミントを添えて、出来上がり。

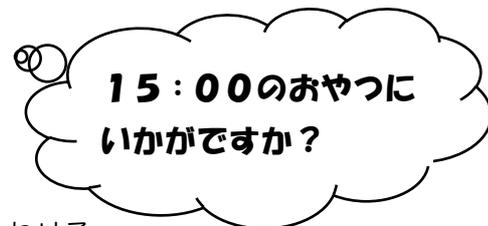
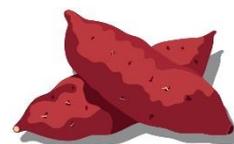
※ヨーグルト、牛乳は常温に戻してから使用しましょう。



【参考】 1人分栄養素量	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)
鮭の混ぜごはん	357	13.6	7.3	39	2.5	0.8
里芋のそぼろ煮	74	2.3	1.2	13	1.3	0.5
簡単すまし汁	12	0.7	—	11	0.9	0.9
食事合計	443	16.6	8.5	63	4.7	2.2
ヨーグルトゼリー	104	4.6	3.7	118	0	0.1
合計	547	21.2	12.2	181	4.7	2.3

☆（参考レシピ）デザート とろ〜りミルク芋ようかん

	10人分
さつまいも（紅はるか）	1kg
牛乳	200cc
砂糖	100g



- ① さつまいもは皮を厚くむき、2cmの半月切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱ガラス容器に①を入れ、やわらかくなるまで、レンジで加熱する。
- ③ ②を熱いうちに砂糖を入れてマッシュし、牛乳を少しずつ入れて練り合わせる。

【参考】 1人分栄養素量	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)
とろ〜りミルク芋ようかん	178	1.6	0.8	59	2.2	—