

やさしい在宅介護食教室

※低栄養予防食

白身魚とキャベツのおろし煮



【一人分栄養量】

エネルギー	108kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	0.3g
食塩相当量	1.3g

【材料(2人分)】

白身魚(生たら)……	2切れ	大根おろし……	1/2カップ
塩、酒…	各少々	A だし汁……	120mL
片栗粉…	適量	しょうゆ……	小さじ2
キャベツ……	100g	みりん……	小さじ2
オクラ……	2本	砂糖……	小さじ1

【作り方】

- 1.魚は食べやすい大きさに切り、塩、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- 2.キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 3.鍋にAの調味料を熱し、①の魚を入れ加熱する。
- 4.③にキャベツと水分を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、茹でたオクラを添える。



※自宅でできる介護食

普通食

はんぺんチーズはさみ焼き

【材料(1人分)】

はんぺん小1枚……	50g
プロセスチーズ1枚……	10g
バター……	5g
アスパラガス……	15g
トマト……	30g
しょうゆ小さじ	1



【作り方】

- 1.はんぺんは2つ切りにする。それぞれに横から包丁を入れる。
- 2.チーズを2つに切って①のはんぺんにはさむ。
- 3.フライパンにバターを温め、チーズをはさんだはんぺんをゆっくり焼く。
- 4.アスパラガスは4等分してゆでる。
- 5.トマトの薄切りと④を添える。

介護食①

はんぺんチーズはさみ焼き

【材料(1人分)】

はんぺん小1枚……	50g
プロセスチーズ1枚……	10g
バター……	5g
アスパラガス……	15g
トマト……	30g
しょうゆ(調味料は控えめに使用する)	



【作り方】

- 1.普通食と同じ作り方で(トマトは皮をとる)食べやすい大きさに切って盛りつける。

介護食②

はんぺん卵とじ

【材料(1人分)】

はんぺん……	1/2枚
卵……	小半個
アスパラガス……	15g
トマト……	30g
スープ……	100mL
塩小さじ1/6弱、バター5g	



【作り方】

- 1.介護食1を薄切りしてスープで煮てつぶす。
- 2.塩で薄味に調え溶き卵でとじる。
- 3.とろみが足りないときは片栗粉の水溶きを少し加える。