

◆やさしい在宅介護食 焼き豆腐あんかけ

材 料 2人分

木綿豆腐	150g
生しいたけ	1枚
えのきたけ	20g
にんじん	20g
ほうれん草	100g
サラダ油	大さじ1
だし汁	150cc
酒	小さじ2
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① 豆腐は4枚に切りキッチンペーパー等で水気を切っておく。
- ② 生しいたけ、にんじんは細い千切り、えのきたけは3cmに切る。ほうれん草は茹でて3cmに切る。
- ③ フライパンを温め、サラダ油少々で豆腐の両面を色取り良く焼き、皿に取る。
- ④ フライパンに残りの油を足し野菜がしんなりするまで炒め、だし汁、酒、しょう油、砂糖で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかける。



ポテトサラダ

材 料 2人分

じゃがいも	60g
にんじん	20g
きゅうり	40g
ゆで卵 (1個)	50g
マヨネーズ	20g
塩	ふたつまみ
こしょう	少々

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいてゆでるか蒸し、ボウルに入れてつぶす。にんじんはいちょう切りにして茹で、きゅうりは輪切りにして少量の塩(分量外)を振ってしんなりさせ、水気を絞る。卵は茹でて殻をむき、フォーク等で粗くつぶす。
- ② 材料を全て混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。

はんぺんの吸い物

材 料 2人分

はんぺん	30g
えのきたけ	10g
三つ葉	10g
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
だし汁	300cc

作り方

- ① はんぺんは薄い短冊切りにする。えのきたけは3cm長さに切る。
- ② だし汁にえのきたけを入れて火を通して調味する。細かく切った三つ葉とはんぺんを加えてサッと煮て火を通す。

ごはん

材 料 2人分

軟らかいご飯	200g
--------	------

◆1人分栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)
焼き豆腐あんかけ	158	7.5	1.1
ポテトサラダ	138	4.3	0.6
はんぺんの吸い物	21	2.2	1.3
ごはん	136	2.3	0
合計	453	16.3	3.0

◆やさしい在宅介護食 チーズ入り卵焼き

材 料 4人分	
卵	200g
プロセスチーズ薄切り	40g
A	だし汁 大さじ4
	砂糖 小さじ4
	塩 小さじ4/5
	酒 少々
サラダ油	小さじ4
大根おろし	200g

作り方

- ① 卵は割りほぐし、Aのだしと調味料を加えておく。
- ② フライパンか卵焼き器に油をしき、卵液を半分流し、半熟状になったらチーズをのせ、巻き込む。
- ③ 残りの卵液を流し重ねて巻き込みながら厚焼きにする。
- ④ 器に盛り、大根おろしを添える。

いり煮

材 料 4人分	
鶏もも肉	200g
ごぼう	80g
にんじん	40g
生しいたけ	2枚
里いも	200g
さやえんどう	20g
油	小さじ4
B	砂糖 小さじ4
	みりん 小さじ4
	しょう油 小さじ4

作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② ごぼうは皮をむいて乱切りにし水に放してアクを抜く。にんじんは皮をむいて乱切り、しいたけは1/4に切り、里いもは皮をむいて半分に切っておく。さやえんどうは筋を取り除き、下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏もも肉をさっと炒め、さやえんどう以外を加えて良く炒める。
- ④ ひたひたになるくらいの水、Bの調味料を加えて煮含める。
- ⑤ ④を器に盛り、さやえんどうを添える。

もずく甘酢

材 料 4人分	
もずく	120g
オクラ	40g
C	酢 小さじ4
	砂糖 小さじ4
	しょう油 小さじ2

作り方

- ① もずくはゴミなどを除き、食べやすい大きさに切る。熱湯に10～20秒くぐらせて流水で洗い、ざるに上げて水気を切る。
- ② オクラは良く洗って茹で、輪切りにする。
- ③ 調味料Cを合わせ、①②を混ぜて器に盛る。

ごはん

材 料 4人分	
軟らかいご飯	400g

◆1人分栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)
チーズ入り卵焼き	168	8.7	1.5
いり煮	182	11.8	1.0
もずく酢	20	0.5	0.5
ごはん	136	2.3	0
合計	506	23.3	3.0