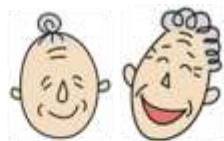


ハートフルケア プログラム



褥瘡、
低栄養

ベッドなどで同じ姿勢で
いることが多い

嚥下、
低栄養

かむ力や飲み込む力が
気になる

送料無料で気軽に購入
お試しパック



食事の量や食欲が気になる

お子さまの健やかな
成長をしっかりサポート

濃厚流動食



「ネスレ ヘルスサイエンス ハートフルケア プログラム」は、
ご家庭での特別な栄養管理を必要とされる方々をサポートするプログラムです。



栄養補助食品・飲料の
通信販売



在宅での
栄養管理情報
の提供



介護食を
おいしく手軽に!
ハートフルレシピの提供
(ホームページにて)



<https://shop.nestle.jp/>

0120-383859

はーとふるけあ 検索

コールセンターには
看護師の資格を持ち
弊社製品について
トレーニングを受けた
オペレーターが常駐

今日から作れる

簡単 🍆 おいしい 🍅 食べやすい



在宅向け 介護食レシピⅡ



はじめに

かんたん おいしい 食べやすい

介護食をつくらなければ・・・
でもどうやって？

前回に引き続き、

『かんたん、おいしい、食べやすい』をテーマに
冷凍食品、缶詰、レトルト食品をつかったレシピ集を
つくりました。

調理時間を軽減することで介助者にも介護者にも
お食事タイムをゆっくり楽しんでいただけるように
作った1冊です。

この冊子についてのご質問、または食に関するご相談など
ございましたら下記のホームページよりお問い合わせください。

YKフォーラムメンバー 一同

<http://www.yk-forum.jp/>

YKフォーラムとは・・・

医療・福祉に携わる管理栄養士を中心に、平成18年に発足。
地域住民の方々の栄養改善だけでなく、地域間の栄養および食情報の共有化を目指し、横浜（Y）・川崎（K）を中心に、医師・看護師・薬剤師・介護職・理学療法士（リハビリ）職等とチームとして連携を取り合い活動しております。

栄養補助食品を上手に使おう♪

かぼちゃの茶碗蒸し

田村佳奈美先生ご監修
かとう内科クリニック／（有）ネットワーク調剤
管理栄養士・NST専門栄養療法士
（日本静脈経腸栄養学会認定）



茶碗蒸しの底にかぼちゃのペーストが入っている2層になったユニークな茶碗蒸しです。水分の損失が少ない蒸し物は、なめらかな舌触りで食べやすい調理法のひとつです。冷凍かぼちゃは蒸す・煮る・ペースト状にするなど様々な調理アレンジが可能で、少量ずつ利用しても、残りをそのまま冷凍しておけるので大変便利です。かぼちゃはビタミンA・CやビタミンEを含む緑黄色野菜です。

+



アイソカル ジェリーHC とうふ味



おかゆ ほうれん草の胡麻和え

<1人分の材料>調理目安時間：約15分

冷凍かぼちゃ	50g
卵	小1個
だし汁	130ml
A { 酒	小さじ1/2
薄口しょう油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

エネルギー 124Kcal
たんぱく質 7g
※商品と食事を追加
エネルギー 554Kcal
たんぱく質 17.1g

1. 冷凍かぼちゃは、電子レンジに1分半ほどかけて皮を除いて、つぶしておく。
2. ボウルに卵を割り入れてほぐしたら、だし汁・Aを加えて混ぜ、茶こしでこす。
3. 器にかぼちゃを入れて[2]を注ぎ軽く混ぜたら、強火で1分、弱火で10分蒸し器で蒸す。

枝豆腐



クリーミーな枝豆風味のお豆腐料理です。
良質なたんぱく質も

エネルギー 126kcal
たんぱく質 11g



<1人分の材料>

絹豆腐 100g (1/3丁)
枝豆 50g (殻なし)
しょうゆ 小さじ1



<作りかた>

枝豆は殻からはずしておく。
絹豆腐と一緒に、すり鉢で
する。

ミキサーだと
もっと簡単♪



枝豆は
ビタミン・ミネラルが豊富!!

体内の老廃物や余分な
コレステロールを体外に



トマトリゾット



野菜たっぷり「洋風おじゃ」
で食欲アップ♪

エネルギー 312kcal
たんぱく質 9g



<1人分の材料>

玉ねぎ 1/2個
ロースハム 2枚
トマト水煮缶 130g
レトルトご飯 100g
固形コンソメ 1/2個
バター 適量



<作りかた>

玉ねぎ・ロースハムはみじん切
り。バターで玉ねぎがしんなり
するまで炒める。



トマト缶、コンソメ、ご飯をい
れ、水をひたひたまで入れて煮
る。

トマトの成分は
老化の進行や
生活習慣病を防ぐ効果

塩で味をととのえる。

にんじんシリシリ



いつも脇役の人参が主役になります。
アツアツごはんにのせると
栄養満点丼ぶりになります♪

エネルギー 201kcal
たんぱく質 10g



<1人分の材料>

人参 1/2本
ツナ缶 1/2缶
卵 1/2個
顆粒だし 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1/2



<作りかた>

人参は千切りにして、しんなりするまで炒めます。やわらかくなったら、ツナ缶の汁をきらずにいれます。

顆粒だしをいれ、最後に溶き卵をまわしいれてできあがり。

千切りが大変なら…
皮むき器でも
代用できます。



人参は肌をツヤツヤにして
風邪の予防に効果的です♪



ふんわり お好み焼き



マヨネーズと豆腐も、
生地に混ぜ込んで、
ふんわりと仕上げます。

エネルギー 489kcal
たんぱく質 19g



<1人分の材料>

豚肉薄切り 30g
キャベツ 30g
ニラ 10g
卵 1個
豆腐 50g(1/6丁)
マヨネーズ 5g
小麦粉 大さじ5杯(40g)
水 50ml
油 大さじ1



<作りかた>

豚肉 : 一口大 }
キャベツ : 千切り } 切っておく
ニラ : 3~4cm }

材料を全て混ぜ合わせ、
フライパンで油をひいて
両面を焼きます。

お好みでマヨネーズ・ソース・
かつお節をかけて、できあがり。

中華あんかけうどん



いつも食べている麺類をたまには、あんかけにしてみましょう。
レンジで簡単にできます。

エネルギー 359Kcal
たんぱく質 14.3g



<1人分の材料>
ゆでうどん 1玉
レトルト中華丼 1パック
卵 1個



<作りかた>
器に、ゆでうどんを盛り、
レトルト中華丼をかけます。



卵を溶き入れて、
ラップをして、
レンジで2分（目安）
温めたらできあがり。
※レンジによって加熱時間が変わります。

レトルト食品に卵を加えて
たんぱく質アップ↑↑



ポテトサラダ



電子レンジとビニール袋
で簡単に作れます。
牛乳を加えて、なめらかさ

エネルギー 185Kcal
たんぱく質 4g



<1人分の材料> ※お野菜はお好みで

♪
じゃが芋 1/2個
ロースハム 1枚
胡瓜 1/6本
牛乳 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1



<作りかた>
じゃが芋は、皮をむいて
ラップにくるみ、レンジで
加熱します。（1個につき、
1分くらいが目安）
ビニール袋に入れて潰す。
※レンジによって加熱時間が変わります。



胡瓜はうす切り、ロースハム
は短冊に切る。
牛乳・マヨネーズ・塩・こ
しょうも一緒にビニール袋に
入れて混ぜればできあがり。

缶詰アレンジ

缶詰を使用し、手軽に1品できあがり。

さばカレー



器に、レトルトご飯を盛りカレールーとさば水煮缶をのせます。
電子レンジで約2分温めれば、できあがり。

エネルギー 648kcal
たんぱく質 26g



さばには動脈硬化に有効な成分が含まれています。



卵とじ

「さんまの蒲焼」缶詰を卵とじにアレンジします。
味がしっかりついているので、ご飯にのせて丼ぶりにしても、おいしく食べられます。



缶詰を鍋に入れ温め溶き卵でとじます。
三つ葉を飾れば、色どりもきれいです。



エネルギー 323kcal
たんぱく質 18.2g

やわらか肉団子



耐熱容器ひとつで、やわらか簡単おかずが1品できます。

エネルギー 255kcal
たんぱく質 13g

<1人分の材料>

豚挽肉 50g
木綿豆腐 50g
牛乳 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
片栗粉 小さじ1



豆腐は水切りしておく。
材料を全て混ぜて、混ぜた容器に丸めた団子を並べます。

お好みの味付けを加えて、ラップをして、レンジで3分加熱。
※レンジによって加熱時間が変わります。



酒
しょう油
各小さじ1

ケチャップ
ソース
各小さじ1