

はじめに・・・

介護食をつくらなければ…。
でも、どうやって？

こんなふうに、思われたことはありませんか。

そんな方々に、

『かんたん・おいしい・食べやすい』
をテーマにししぴ集をつくりました。

缶詰やレトルトの食品もとりいれて、すこしの工夫で
食べやすくなるお料理のアイデアを集めました。

ごはん・おかず・果物などバランスよく栄養を摂りつ
つ、
みんなが笑顔になれる食卓を応援します。
お役にたてれば幸いです。

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、地域間の栄養情報の共有
化を目指し、医師・看護師・薬剤師・介護職・リハビリ職等と
チームとして連携を取り合い横浜Y・川崎Kを中心に活動して
おります。

今日から作れる



在宅向け 介護食レシピ



ご飯



ご飯



1~2人分なら、
レトルトご飯も
便利です。



軟飯



分量

軟飯

(レトルト) ご飯 100グラム (1/2パック)

水 コップ1/3杯 (70ml)



お粥

お粥



ミキサーにかけて、
つぶつぶをなくします。

お粥専用の増粘剤
(スベラカーゼ)をいれると
なめらかな食感になります。



ミキサー粥

「漬物が食べたい！でも固くて・・・」
お好きな野菜を薄くスライスして、
レンジで加熱します。柔らかくなってから
漬物の素などをプラスして、完成！



パン



パンはパサつくので、牛乳でしっとりと、パン粥を作ります。

エネルギー 294キロカロリー
たんぱく質 10.8グラム
塩分 0.9グラム



食パン 6枚切 1枚
牛乳 コップ1杯
(200ml)
バター 小さじ1



耳をとると
食べやすくなります。
一口サイズにカットします。



鍋に材料を全部いれて、
中～弱火で2～3分煮込むだけ。

めん



うどんは、表示時間より
2～3分長く煮込むと食べ
やすくなります。

茹で麺がオススメ。



同じ麺でも、そうめんは
やわらかくなりやすいので、
食べやすいです。

ワンタンの皮を
千切りにすると…
麺になります。



お口の中でとろける
ワンタン麺のできあがり。

卵を1個加えれば栄養アップ

卵1個 エネルギー 80キロカロリー
たんぱく質 6.2グラム



魚



焼魚はパサついて
食べにくいことがあります。

脂がのった魚（ぶり・かれい・
さば・トラウトサーモンなど）を
選びましょう。



缶詰を使うと
食べやすく…
ほぐす手間もなく…



缶詰は骨が入っているので、
すり鉢で潰して
なめらかに…



マヨネーズと和えて
食べると…
栄養・おいしさ・
食べやすさアップ

肉



お肉が硬くて食べにくい時は…

レトルト食品がオススメ。
温めるだけで簡単です。



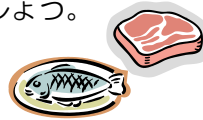
袋のまま、ミートボールを潰し、お皿に出します。
これなら包丁・まな板がいりません。



あっという間に、
できあがり。

魚・肉・卵などは・・・1食1品はとりましょう。

筋肉の源となる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。



野菜①



豆腐とごまを加えて
食べやすく、栄養アップ

エネルギー 104キロカロリー
たんぱく質 6.5グラム



ほうれん草 50グラム
木綿豆腐 50グラム
A { 練りごま 大さじ1
薄口醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1



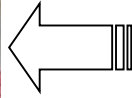
- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② ほうれん草は、レンジで1分加熱。
- ③ ①・②と調味料Aを混ぜて

冷凍野菜は、
保存がきき、下処理がいりません。

また旬の時期に収穫しているため
栄養価が高く、生鮮野菜と比べても



野菜②



硬くて食べにくいれんこんも
工夫すればおいしく食べられ



れんこん 100グラム

片栗粉 大さじ1

塩 ひとつまみ

めんつゆ 小さじ1

みりん 小さじ1

水 大さじ1

水溶き片栗粉 適量

味付けは他に、甘酢あんや

すりおろして、つなぎに片栗粉を
混ぜて団子を作ります。

焼き、蒸し、揚げなど何でも
おいしく食べられます。

つなぎに、マヨネーズやとろろ、豆腐などを加えると
さらにおいしく食べられます。



豆



市販の煮豆を使うと
簡単です。



水を加えて、さらに煮ると
柔らかくなります。



できあがり。
少し潰せば、より食べや
すくなります。

【大さじ1杯】
エネルギー 80kcal



豆



市販の煮豆を使うと
簡単です。



水を加えて、さらに煮ると
柔らかくなります。



できあがり。
少し潰せば、より食べや
すくなります。

【大さじ1杯】
エネルギー 80kcal

