

高齢者のための料理教室 本日のレシピ

①焼き豆腐野菜あんかけ

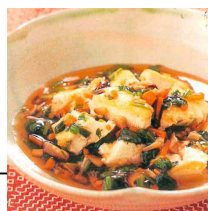
（材料 6人分）

| | |
|--------|----------------|
| 木綿豆腐 | 450g |
| サラダ油 | 大さじ1と1/2(18g) |
| しいたけ | 3枚 |
| えのきたけ | 60g |
| 人参 | 60g |
| ほうれん草 | 300g |
| サラダ油 | 大さじ1と1/2(18g) |
| 酒 | 大さじ1と1/4(18g) |
| A しょうゆ | 大さじ2(36g) |
| 砂糖 | 大さじ2(18g) |
| だし汁 | 1と1/2カップ(300g) |
| 片栗粉 | 大さじ2(36g) |

介護食にアレンジすると・・・

介護食①

- 豆腐は、上記と同じように焼き、食べやすいように、ほぐす。
- 野菜はみじん切りにする。Aの調味料は控えめにし、調味する。



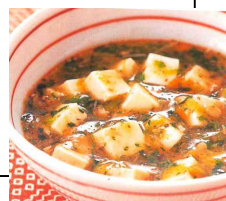
普通食

- 豆腐は、ペーパータオルで包み、重しを載せ、水気を切っておく。食べやすい大きさに切る。
- しいたけ、人参は細い千切り、えのきたけは3cm長さに切る。ほうれん草は茹でて、3cm長さに切る。
- フライパンを温め、サラダ油で豆腐の両面を色どりよく焼き、皿にとる。
- フライパンにサラダ油を加え、野菜がしんなりするまで炒め、だし汁とAを加える。にんじんがやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
- ③の豆腐の上にかける。



介護食②

- 木綿豆腐を絹ごし豆腐に替える。さいの目に切る。
- 上記の普通食の野菜あんは、調味料を控えめにして作る。ミキサーにかける。
- ②の野菜あんと①の豆腐を鍋に入れ煮る。とろみが足りないときは、水溶き片栗粉を加える。



②ツナ缶入り山芋ステーキ

（材料 6人分）

| | |
|--------|------------|
| ツナ缶 | 180g |
| 玉ねぎ | 120g |
| 山芋（長芋） | 600g |
| 卵 | 120g |
| 塩 | 小さじ1/2(3g) |
| サラダ油 | 大さじ2(24g) |

介護食にアレンジすると・・・

- 玉ねぎはみじん切り、山芋はすりおろす。
- 小鍋にだし汁を入れ、火にかけ、玉ねぎを煮る。ツナ缶、山芋、調味料を加え、煮る。



【2人分】

| | |
|--------|------------|
| ツナ缶 | 60g |
| 玉ねぎ | 40g |
| 山芋（長芋） | 100g |
| しょうゆ | 小さじ1(6g) |
| 塩 | 小さじ1/5(1g) |
| だし汁 | 100g |

- 玉ねぎは薄くスライス切りし、山芋はすりおろす。
- ボウルに、①とツナ缶、溶き卵、塩を混ぜ合わせる。
- フライパンに油をしき、薄くしいた生地を両面、焼く。（1人3枚予定）



③あさりとじゃが芋のスープ煮

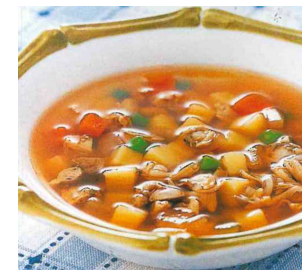
（材料 6人分）

| | |
|--------|-----------|
| あさり水煮缶 | 120g |
| じゃが芋 | 180g |
| 玉ねぎ | 90g |
| 人参 | 60g |
| さやいんげん | 60g |
| 酒 | 大さじ2(30g) |
| B 砂糖 | 大さじ2(18g) |
| しょうゆ | 大さじ1(18g) |
| コンソメ | 12g |
| 水 | 900g |

介護食にアレンジすると・・・

介護食①

- 普通食と同じ作り方で、やわらかく煮る。
- あさはり、包丁でたたいて刻む。



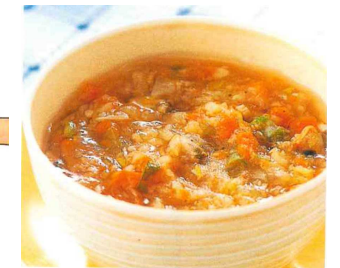
普通食

- じゃが芋、玉ねぎ、人参は1cm角に、いんげんは1cm長さに切る。
- 分量の水を鍋に入れ、沸いたら、①とコンソメを加えある程度火が通ったら、Bの調味料を加え、やわらかく煮る。
- あさをりを加え、仕上げる。



介護食②

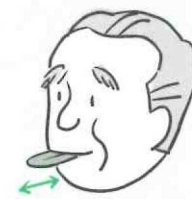
- 介護食①と同じ作り方で、あさはりはミキサーにかける。
- じゃが芋と野菜はつぶし、火を通す。



【舌体操で舌の動きを鍛えましょう】

誤嚥を防ぐには、「食物をよく噛み、舌を使って適切な大きさにして、唾液にくるんで飲み込む」ことが必要です。舌の機能に生涯が起これると、固形物をそのまま飲み込んでしまったり、口の中に食べかすが残りやすくなります。舌の動きを鍛錬する「舌体操」を毎日行ってみましょう。

口を開けて、基本の動作をやってみましょう



前に出し入れ
ペロペロ



上・下に動かす



右回り、左回りに
ぐるりと回す



右、左に動かす

口を閉じて、まばたきをしたり、顔面をうごかしたりしながらやってみましょう



舌を上



舌を下



右回り、左回りに
ぐるり



右・左に

