



楽楽!! おいしか介護食

鰯缶チーズトースト



材料と分量(1枚分)	
食パン	1枚
とろけるチーズ	1枚
味付き鰯缶	適量
バジル又はパセリ	適量

エネルギー 226 kcal
 蛋白質 10.0 g

※食パン1枚分

作り方

- ①食パンにとろけるチーズをのせてトースターで焼く
- ②①に鰯缶を好みの量のせてバジル又はパセリをのせて出来上がり

缶詰は栄養価が高く、比較的安くで買えます。
 また、保存性も良いため、非常食として購入していると思います。
 そんな缶詰が余っていませんか?
 残った缶詰などを利用して簡単に料理してみませんか?
 ひと手間加えると簡単にアレンジができます。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む



楽楽!! おいしか介護食

アボガドのポテトグラタン



エネルギー 188 kcal
 蛋白質 3.5 g

材料と分量(2人分)	
アボガド	1/2個
ジャガイモ	1個
ピザ用チーズ	適量
パセリ	適量
マヨネーズ	大さじ1/2
A 牛乳	大さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々

作り方

- ①アボガドは皮と種を除き、つぶしておく
- ②ジャガイモは柔らかくしてつぶし、Aを加えてさっくり混ぜる
- ③耐熱皿に入れてチーズをのせてオーブントースターで約10分焼く
- ④お好みでパセリをふる

アボガドは皮が黒っぽく、指で押して柔らかいものを選んで下さい。縦にぐるっと一周包丁で切れ目を入れ、ひねるように回すと種が外れます。種に包丁の角を刺し、ぐるっと回すと種が外れます。後はスプーンにて皮から外すと簡単にむけます。アボガドは、栄養の優等生です。血液サラサラの効果、整腸作用、お肌をツルツルにしてくれます。また、動脈硬化、高血圧防止にも役立ちます。





楽楽!! おいしか介護食

人参のポタージュ



エネルギー 73 Kcal
 蛋白質 1.8 g

材料と分量(2人分)

人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/4本
水	100ml
牛乳	100ml
コンソメ	1/2個
バター	5g
塩コショウ	適量

作 り 方

- ①人参、玉ねぎ、セロリは薄く切ります
- ②バターで①を炒める
- ③野菜がしんなりしてきたら、水とコンソメを加えて柔らかくなるまで煮込む
- ④③を冷ましてミキサーにかける
- ⑤④に牛乳を加えて火にかけ沸騰直前で火を止める
- ⑥⑤に塩コショウを加えて味をととのえる
- ⑦⑥をお皿に盛ったら出来上がり

夏は冷やして、冬は暖かくしてもどちらでも美味しいスープです。年間を通して出回っていますが、秋から冬にかけてが一番味が良くなるそうです。人参は免疫力を高める食材です。風邪の予防や冷え症、血圧の安定、便秘等に効果があります。緑黄色野菜でカロテンが多いので油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。

