



# 楽楽!! おいしか介護食

## 時短、フレンチトースト



材料と分量(食パン1枚分)	
卵	1個
牛乳	80ml
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々
食パン	1枚
バター	適量
粉砂糖	適量

エネルギー 500 Kcal  
 蛋白質 14.5 g

(食パン1枚分です)

### 作り方

- ①卵と牛乳、砂糖、バニラエッセンスを全部混ぜて卵液を作る
- ②①に食パンをつけてレンジで1分かける
- ③②を裏返しにしてさらに1分レンジでかける
- ④オーブントースターの鉄板にクッキングシートを敷いて焼く
- ⑤お好みの焼き加減まで焼き、最後に粉砂糖をふって出来上がり

フレンチトーストの卵液をプリンに変えたり、牛乳の代わりにプレーン味の栄養剤に置き換えると高エネルギー、高タンパク質になります。フライパンで焼く時は焦げないように注意して下さい。栄養剤の味によってはイチゴ味、コーヒー味等のフレンチトーストになりますのでお好みで味の変化をつけてみて下さい。



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

## ほうれん草ポタージュ



エネルギー 79 Kcal  
 蛋白質 3.2 g

### 材料と分量(2人分)

ほうれん草	1/4束
玉ねぎ	1/4個
ジャガイモ	1/2個
バター	2.5g
水	200ml
コンソメ	1/4個
牛乳	125ml
塩	小さじ1/8
コショウ	少々
生クリーム	適量

### 作り方

- ①ほうれん草は5cm位に切る
- ②玉ねぎは短冊切りにする
- ③ジャガイモは1cm幅に切る
- ④鍋にバターを入れ、②を入れ、しんなりするまで炒める
- ⑤④に①と③を入れて炒める
- ⑥⑤に水とコンソメを加えてジャガイモが軟らかくなるまで煮る
- ⑦⑥の粗熱をとりミキサーにかける
- ⑧⑦を鍋に戻して牛乳を加えて温め、塩、コショウで味を整える
- ⑨⑧に生クリームをお好みで適量かける

ほうれん草は、年間を通して手に入りますが、美味しさを増すのは冬です。霜にあたって甘味が増すと言われています。緑黄色野菜で栄養価が高く、特にカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいて、風邪やがん予防、高血圧、肌荒れ、動脈硬化を防ぐとも言われています。根元の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれていますので捨てずに食べて下さい。



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

## 牛乳もち



材料と分量(2人分)	
牛乳	150ml
片栗粉	大さじ3
黄な粉	適量
黒蜜	適量

エネルギー	183 Kcal
蛋白質	3.5 g

- ### 作り方
- ①牛乳と片栗粉を良く混ぜて電子レンジでラップなしで温める
  - ②①をスプーンでかき混ぜたり、再度30秒くらい温めて混ぜるを様子を見ながら繰り返す
  - ③混ぜてみてネバネバのもち状になったら食べやすい大きさに切る
  - ④③に適量で黄な粉と黒蜜をかけて出来上がり

鍋ですると焦げ付いたりするので簡単にできるので小腹がすいた時に作ってみて下さい。

片栗粉の活用としては、とろみをつけるのはもちろん、粘度が高いため冷めにくく、保温状態になったり、調味料が食材によく絡みやすくなります。また、食材の表面をコーティングして魚や肉などの旨味や栄養を逃さないようにする特徴があります。



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