

かんたん介護食レシピ

お正月やお祝いの日...

「長芋と豆腐でお雑煮風」

	材料と分量（2人分）	
	白玉粉	30g
	長芋	30g
	絹ごし豆腐	30g
	水	360cc
	白だし	40cc
	だいこん	30g
	にんじん	30g
	市販の厚焼き玉子	
	ほうれん草や菜の花などの青菜	

つくりかた

- ①白玉粉はめん棒やすりこぎなどでたたいてサラサラにする。長芋は皮をむいてすりおろす。
 - ②ボウルに長芋と絹ごし豆腐を入れて豆腐を崩すように混ぜ、さらに①の白玉粉を加えて全体がよくなじむように混ぜ合わせる
 - ③沸騰した湯に②の生地をスプーンで落とし入れ、浮き上がってから2～3分ゆでて湯からあげる。
 - ④大根とにんじんは花形で抜き、水からやわらかく煮る。厚焼き玉子は食べやすく切る。
 - ④③の野菜が煮えたら、白だしを入れ調味する。②の餅を入れて5～6分煮る。厚焼き玉子とやわらかくゆでた青菜などを添える。
- ※野菜類は、いちよう切りなどでも構いません。指でつぶせるくらいやわらかく煮ましょう。

もっと食べやすくするには、豆腐を60gにしましょう。

こんな疑問や不安があればご相談ください！

- ・退院後の食事作りが不安
(ムース食、糖尿病食、腎臓病食など)
- ・さいぎんむせるようになった
- ・とろみ剤の使い方がわからない
- ・甘くない栄養補助食品はどこで買えるの？
- ・食事介助がうまくいかない など

小さなことでもかまいません
お気軽にお問い合わせください。



当クリニックでは
管理栄養士による
訪問栄養指導が可能です

医療法人社団静実会
ないとうクリニック
管理栄養士 伊藤 清世
TEL : 281-5490