

家庭でできる 介護職

噛む力や飲み込む力が衰え食事が細くなると、どうしても体力が落ちてしまいがち。さらにペースト状の介護食では食欲がわかない…という方もいらっしゃると思います。そこで今回は、見た目にも美味しいをテーマとしたレシピを中心に集めてみました。左にあるメニューバーから、お好みのレシピをチェックしてくださいね。



介護をされている方にも、介護をしている方にも嬉しい、手軽かつ美味しい介護食のレシピを掲載しています。

牛肉の上新粉蒸し

■材料(2人分)

牛薄切り肉・・・120g
A 醤油・・・小さじ2
酒・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1

上新粉・・・大さじ1
白菜・・・140g
人参・・・30g
スープ・・・50cc
塩・・・少々
胡椒・・・少々
片栗粉・・・小さじ1

■作り方

- ①牛肉は3cmの長さに切り、Aを混ぜる。
- ②①に上新粉をまぶして7～8分蒸す。
- ③白菜は茹でて、水気を絞り2cmに切る。
- ④人参は皮をむき器を使って、皮をむく要領で薄く切る(2cmの長さ)。
- ⑤鍋に③・④を入れスープで4～5分煮る、塩・故障で味を調べて片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に⑤を敷き、①を盛り付ける。

(注1) 同じとろみ剤でも片栗粉を使うよりも上新粉を使う方が、よりやさしい口あたりに仕上がります。

