

ホームにゆーす

NO. 8

2010年12月1日 発行



みよし市主催 地域サロン第8回(11/10)パッククッキングかんたん介護食～

7月7日(水)の地域サロンでは 朝倉先生を迎えて 一般に使われている炊飯器や電気ポットを利用したパッククッキングを紹介、指導していただきました。参加者は皆、ふしぎなおどろきに包まれました。今回はあいネットのスタッフがたくさんの試作を重ねて介護する人も楽しめるメニューを提案し調理しました。パッククッキングを覚えると外出前に下ごしらえして、もどる時刻を考えて「セット」することもできます。毎日の介護生活に少しゆとりができるかもしれません。ぜひ一度チャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

炊飯器を使って... **ごはん**と**おかず**がいっしょにできあがる!!

献立 1 <1台の炊飯器で...>

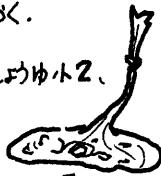
しょうがご飯

* 大... は大粒スライス

- 炊飯器の内釜に 洗った お米 3合、
せん切りしょうが / ひとかけくらい、
ざっくりとせん切りした 油あげ 1枚半、
調味料 (しょうゆ 大3、みりん 大2、酒 大2) を入れる
- 調味料を入れたあと、3合炊く時の水加減にする。

里芋、切干大根、イカの煮物

- 里芋 180g は皮をむいて1センチ厚さに切る。
- 切干大根 20g は水で洗って大きめに切る
* もどさなくてよい。
- イカ 1尾は 塩ひとつまみを振り 簡単にもみ洗い、
さっと水で流す。水気を切った後、キッチンペーパーで
水気をよくふく、そして 輪切りにしておく。
- ポリ袋に①、②、③と調味料(しょうゆ小2、
みりん小2)を入れ、パックング。
- 上記のしょうがご飯と一緒に炊飯する。



平らにする

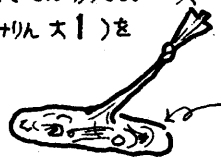
献立 2 <1台の炊飯器で...>

ご飯

- 洗った お米 3合を内釜に入れ水加減しておく。

豚バラ肉の肉煮

- 厚切りの 豚バラ肉 200g は一口大に切る。
- 長ねぎ半本を 4センチに切る。
- ①と②、うす切りしょうが2~3枚(せん切りでもよい)、
調味料(しょうゆ 大1、さとう 大1、みりん 大1)を
ポリ袋に入れ、パックング。
- 上記のご飯と一緒に炊飯する。

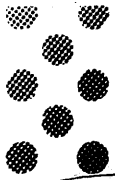


平らにする

* 保温時間を長くすると肉はさらに柔らかくなる。

★ **パックング**とは... ポリ袋に、材料、調味料等を入れたら、手でしごくようにして空気をぬき、袋口を先の方でぎゅっと結ぶ。そして、中味はなるべく平らにする。

★ **ポリ袋**について... スーパー等にも備えつけてある高密度ポリエチレンを使います。



1台の電気ポットとタイマーで…… (この日は3Lの電気ポットに容量の1/3程の水を入れ保温状態から使用)

★ AとBをいっしょに入れてもよい。

A リゾット

- ① 洗ったお米20g、細かく切ったベーコン(又はハム)1〜2枚、みじん切りの玉ねぎ大1、みじん切りの人参大1、と水100ccをポリ袋に入れる。
- ② 次に固形コンソメ1/2コ(顆粒タイプは小1)を入れよくもみほぐす。
- ③ パッキングする。
- ④ 保温状態のポットに入れたら60分にセット。

2時間程、入れておく。トトロ状態に……

B ロールキャベツ

- ① キャベツの葉(大)を2枚を熱湯にくぐらせしんなりさせる。
- ② ひき肉60gに、すりおろしの玉ねぎ大1、人参大1と片栗粉小2を入れてよく混ぜあわせる。
- ③ ②を2等分にして①のキャベツで巻く。(楊子で止めないこと)
- ④ ポリ袋に固形コンソメ1/2コと水大3を入れ手でよくほぐしてからパッキングする。
- ⑤ 保温状態のポットに入れたら60分にセット。

ほか、①か②をパッキングしてポットに入れ10分にセット。③さつまいもを輪切りにして、パッキングして、40〜50分にセット。

もちん。下ごしらえはきちんとししっかりパッキングすること!

パッキングのレシピをもっと詳しく知りたい方は……「あいネット」に問い合わせ下さい。たくさんのレシピをご紹介します。



地域サロンのスケジュール

12月8日(水) 10:30〜13:00

- 福祉センター・2F和室
- 参加費 200円

(内容) 2011年の干支「うさぎ」を作ろう。
● 塩と卵白で作るお餅、軽食とおしゃべり

2011年

1月12日(水) 10:30〜12:00

- 福祉センター・2F和室
- 参加費 200円

(内容) 健康クイズ、軽食とおしゃべり。

2月9日(水) 10:30〜13:00

★ 野口先生のリラックス体操

2010年11月8日付

「あいネット」の活動が中日新聞朝刊に掲載されました。



NPO最前線

みよし市を中心に十
年前から、家族の介護
をする人の交流の場
「地域サロン」を開く
ほか、食育講座、こ
の開発など幅広い活動
してきた。ここ数年
は、市民がまちづくり
に積極的にかかわるこ
とができる仕組みづく
りに力を入れている。
その一つが、住民と
市職員でまちづくりの
話し合う「まちづくり
ワークショップ」の開
催。十月初回は「災
害時の避難所運営」を
テーマにした。

まちづくりに積極参加



避難所運営の問題点を話し合う住
民と市職員＝みよし市三好町で

体で理由を話し合った
結果、自主防災会長を
りになった。
今後は、地域福祉や
祭りもテーマにする。
新谷千晶理事は「行政
だけに頼らず、住民が
一緒にまちづくりをす
ることで、もっとまち
を好きになってほし
い」と意欲的。北部の
ベッドタウンと、南部
の旧住民の交流の場と
していくのも目標だ。
(渡辺陽太郎)

あいちNPO市民ネ
ットワークショップ
みよし市三好町。会員
20人。電090(41
64)1606

■ 問い合わせ、申し込みは……

みよし市地域包括支援センター 窓口。又は。

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター TEL 090-4164-1606

FAX 0561-34-6772