



秋はあたたか介護食



リゾット風

材料 1人分

- ごはん 150g
- 鶏ひき肉 30g
- コンソメ 1/2コ
- トマトジュース 150cc
- 粉チーズ 適量



作り方

- 鍋にすべての材料を入れる。
- ふつふつと沸とうしたら弱火で好みの軟らかさになるまで煮る。
- でき上がったら粉チーズを適量ふりかける。



肉だんごとキャベツのスープ

材料 2人分

- 鶏ひき肉 60g
- ④ ありおろした長芋 20g
- 片栗粉 大さじ3
- 玉ねぎ 40g
- キャベツ 40g
- コンソメ 1コ
- 水 300cc
- 生姜 少々



作り方

- ④をよく混ぜ肉団子を作る
- 水にコンソメ、^{切った}玉ねぎ、^{切った}キャベツを入れ好みの軟らかさになるまで煮込む。
- ②が沸とうしたら①の肉団子を入れ、さらに煮込む。
- でき上がりにすりおろした生姜を入れる。
★好みで 塩・コショウ



おがすプリン

材料 1人分

- 卵 1コ
- 牛乳 50cc
- ありおろし長芋 50g
- 大根おろし 30g位



作り方

- ありおろした長芋に卵を入れよくかき混ぜる。
- ①に牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- 好みの器に②を入れ10分弱火にして蒸す。

★レンジ対応食器なら②を電子レンジで様子を見ながら調理。(600Wだと2分位を目安にする)

- すった大根に市販のトロミ剤を入れてから、好みの麺つゆで味をつける
★麺つゆだけでもよい。



地域サロン

12月12日(水)10:30~15:00

集合場所//市役所東側駐車場 参加費 300円

見学先//特養みなみ福寿園(豊田市栄新町) 有料老人ホーム「アリス」豊田元町(豊田市布本町)

2019年11月9日(水)10:30~12:30 特別養護老人ホーム「安立荘」 参加費 250円

(内容)介護の仕事のプロから学ぶ 昼食、交流会

問い合わせ・申し込みは・・・ みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人あいちNPO市民ネットワークセンター

090-4164-1606