



ヘルパーの作る介護簡単メニュー

秋特集

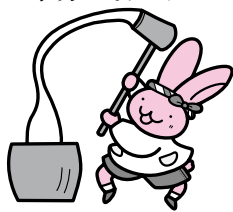
すっかり秋の気配が深まってきました。今号は「特集」としまして、ご自宅にある野菜や肉などを利用して「グラタン」と「お好み焼き」を作りやすく、二品ともじやがいものすりおろしをつなぎに使って簡単でおいしく、ご好評の献立です。

また、秋らしい一品として、豆腐の白玉団子で作る「お月見だんご」もご紹介します。



豆腐白玉で作るヘルシーメニューの「お月見だんご」 4人分

- ①絹ごし豆腐200gをキッチンペーパーで水気を少し取っておく(押さずにペーパーにしみこませる程度)。白玉粉25gの半分位をボールに入れ、水気を少し取った絹ごし豆腐をくずしてよくこねる。そのあとで残りの白玉粉を入れてなめらかになるぐらいこねる。
- ②一口大にまるめ、真ん中にくぼみを入れる。
- ③たっぷりの熱湯の中に②を入れて浮いてきたら、さらに1分程度ゆでる。
- ④氷水にゆでた③を入れて水分を切る。
- ⑤器に盛り付けてあずき缶のアンヤくだもの缶のくだものなど家にあるものを添える。



季節の野菜でグラタン 4人分

- ①たまねぎ中1個(200g)位をうす切りにします。えのき50g(みじん切り)、人参50g(千切り)、しいたけ4~5枚(千切り)、なす中1個70g、豚肉100g(大き目のみじん切り)を用意します。
- ②フライパンに適量のサラダ油を入れ、①の材料を炒め、塩・こしょうをして、しんなりしたら、火を止めます。
- ③②の中に、じゃがいも200gすりおろしを入れて、牛乳100ccの中にコーンスープの素を溶かして入れます。
- ④再び火を入れてかき混ぜて、砂糖小(1)、顆粒だし小(1)を入れ、味をととのえます。
- ⑤グラタン皿に盛りつけて、その上に、ゆでたブロッコリーととろけるチーズをのせて、オーブントースターで焼きます。焦げ目がついたら受け皿にのせて出来上がり!
- ⑥グラタンの材料もマカロニやナス、きのこたっぷり、トマトなどなんでもかまいません。じゃがいものつなぎで粉臭くなく、とろりとして美味しくなりますよ!



おろしじゃがいもでお好み焼き 4人分

- ①じゃがいもの皮を剥いて200g位(大1個)をすりおろしたもの、キャベツのみじん切り(大き目に切ったもの)150g、人参(みじん切り)30g、しいたけ(みじん切り)2枚、牛乳30cc、小麦粉大(5)、たまご1個、砂糖小(1)、だし顆粒小(1)、ひき肉100g、色どりに青ものオクラゆで4本(みじん切り)をボールの中であわせる。なお、小麦粉が多いと生地がかたくなるので、なるべく少ない方が望ましいのですが、足りない場合は少し足してもかまいません。
- ②フライパンにサラダ油、もしくは、マーガリンを適量入れて温め、スプーンで①の生地をすくって焼きます。
- ③お皿に盛ってかつおぶしを振りかけ、好みでマヨネーズやソースで召し上がってください。
- ④また、野菜のみじん切りは季節によってなんでもかまいませんが、キャベツとすりおろしのじゃがいも、肉類は必ず入れてください。

講師とメモを取るヘルパーの皆さん



⑥ 20:13 テーブルもピカピカ! 後片付け終了



① 18:35 どのお宅にもある本日の食材



⑤ 19:34 いただきます! 試食で出来ばえをチェック



② 18:39 仕事の後、全員揃って講習開始



④ 19:09 出来上がったものから次々盛り付け



③ 18:52 6班に分かれて調理スタート。おいしい匂いが立ち込めます

料理の腕を磨いて「おいしさ」も

訪問介護研修にて介護食講座開催

さくらメデイカルの訪問介護(高田と直江津)では、サービスの質を高める取り組みの一環として、毎月一回、研修会を開催し、知識と技能の研鑽に努めています。

この研修会では、感染症や食中毒の予防対策、

救急救命法、介護用品や福祉用具の活用方法、音楽療法など幅広いテーマを学んでいます。

去る9月22日に、上越市ワークパル(調理実習室)で開催されました研修会では、「介護簡単メニュー」でお馴染みの介護

食士の板倉寛子さんを講師に迎えて、料理の腕を磨きました。

訪問介護(ホームヘルパー)の仕事は、身体介助以外にも部屋の掃除や食事の準備・介助などさまざまです。

食事一つとっても、限られた時間の中で少しでもおいしく食べていただき、元気の源となるように心がけています。

板倉講師のワンポイントアドバイス

- 特別な食材を用意することは介護者の負担にもなります。ある材料とある時間で「それなり」に作りましょう!
- しゃっばいものが少し

- 食事は見た目も大切です。材料の色合いや盛り付けを工夫して、「おいしさ」を演出しましょう!
- でもあると食欲がわきます。全体的に濃くせず、部分的に濃くしましょう!
- 食事は見た目も大切です。材料の色合いや盛り付けを工夫して、「おいしさ」を演出しましょう!