

—介護福祉士会周南ブロック 介護職のための調理実習 レシピより(一部)—

実験、実践、実感～現場ですぐできる簡単レシピ

講師 管理栄養士・健康実践指導者 小田 純子先生



ビックリ！ジャーで参鶏湯じゃ～

ビックリ！ジャーで参鶏湯じゃ～

材料（4人分）

- 鶏肉・・・400グラム
- 大根・・・400グラム
- 人参・・・200グラム
- 長ネギ・・・適宜
- 生姜・・・小さじ2
- ニンニク・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1
- こしょう・・・小さじ1/2
- 熱湯・・・600ml
- 赤飯おにぎり2個
- むき甘栗・・・1袋

作り方

- ① 大根、人参は乱切りにする。長ネギは斜め切りにする。生姜とニンニクはすりおろす。
- ② ①と残りの材料全てを炊飯ジャーへ入れるだけ！！



簡単！豆腐のふわふわデザート



簡単！豆腐のふわふわデザート

材料（4人分）

冷凍ブルーベリー1袋

豆腐1丁

はちみつ

作り方

① ブルーベリーと豆腐を、ミキサーにかける。

② 盛り付け後に、はちみつをかける。

※冷凍いちごや冷凍バナナ等もよい。

※黒砂糖を加えてもよい。



まごはやさしい～ごはんの友



まごはやさしいごはんの友

材料

うす揚げ・・・20グラム
練りごま・・・大匙1
わかめ・・・15グラム
ひじき煮・・・200グラム
のり・・・4袋
玉葱・・・50グラム
大根・・・20グラム
ミョウガ・・・20グラム
ネギ・・・20グラム
魚・・・100グラム
椎茸・・・20グラム
こんにゃく・・・20グラム
味噌・・・大匙2
醤油・・・大匙3
みりん・・・大匙4
練り生姜・練りにんにく・ごま油少々

作り方

- ① 材料を全て調味料で味付けして煮る。
- ② ①をミキサーにかける。フードプロセッサーでもよい。



春のグリーン焼き



春のグリーン焼き

材料 (4人分)

鶏肉・・・250グラム (1パック)

にら・・・100グラム (1袋)

生姜・・・1かけ

中華だし・・・小匙1

塩・こしょう少々

作り方

① 鶏肉、にらは適当な大きさに切り、材料と共にミキサーにかける

② ①をフライパンに入れて焼くだけ。

※15分蒸してもよい。水分にとろみをつけてもよい。

※じゃがいも粉等を入れて、揚げてもよい。→片栗粉又はうるち米粉



あっという間にいろいろスープ



あっ！という間にいろいろスープ

材料（4人分）

冷凍コーン・・・200グラム

牛乳・・・・・・400ml

コンソメ・・・・1本

こしょう・・・・少々

作り方

① 材料を全てミキサーにかける

※ブロッコリー、人参、等いろいろアレンジOK！！



ブロッコリー アレンジ



人参 アレンジ