

楽しく・美味しく・簡単

『 缶詰を使って介護食 』

1、鯖缶ドライカレー

材料：6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
鯖水煮缶	180g	カレー粉	6g
玉ねぎ	90g	ミニトマト	12個
にんにく	みじん切り小さじ1	A { 水	50ml
土しょうが	みじん切り大さじ1		トマトケチャップ
ピーマン	1個	粉チーズ	20g
サラダ油	大さじ1	もちむぎごはん	960g

《作 り 方》

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、にんにくと生姜は、みじん切りにする。ピーマンは5mm角に切る。
- ② フライパンに油を熱して①を入れ、中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたらカレー粉を振り入れ全体になじむように炒めあわせる。Aと鯖缶を汁ごと加え、鯖の身をほぐしながら汁けがなくなるまで5分程度煮る。
- ③ 器にもちむぎごはんを入れ横にドライカレーを盛りつけミニトマトを半分に切って添える。

2、サンマの蒲焼缶のポテトサラダ

材料：6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
サンマの蒲焼缶	1缶	粒マスタード	大さじ1
じゃがいも	420g	こしょう	少々
フリルレタス	適宜		

《作 り 方》

- ① じゃがいもは皮をむき、串が通るぐらいにゆでる。
- ② ①をボールに入れ、フォークで粗くつぶして粒マスタードとこしょうを入れて、全体によく混ぜ合わせる。
- ③ ②の粗熱が取れたら、サンマ缶をほぐして入れて、全体を混ぜ合わせる。
- ④ レタスを食べやすくちぎり、器にしきその上に③を盛り付ける。

3、挽き肉入り卵の花

材料：6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
おから	120g	挽き肉	60g
ねぎ	30g	にんじん	50g
昆布つゆ	大さじ2	砂糖	大さじ1
水	大さじ4		

《作 り 方》

- ① ねぎは、薄い小口切り、人参は、短い千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、挽き肉を炒める。次におからと①を入れて、炒める。
- ③ 昆布つゆ・砂糖・水を混ぜ、②に入れて、2分くらい煮る。
- ④ 小鉢に盛り付ける。(食べにくい方には水溶き片栗粉でとろみをつける。)

4、簡単クリームコーンスープ

材料：6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
クリームコーン缶	大1/2缶	絹ごし豆腐	300g
鮭フレーク	40g	小松菜	60g
水	300ml	コンソメの素	小さじ2

《作 り 方》

- ① 小松菜は茎と葉を別にして、茎は5mmくらいの小口切り、葉はたてに3等分して1cmの小口切りにする。
- ② 鍋に水と小松菜の茎を入れ火にかけて、沸騰したらコーン缶と絹ごし豆腐を崩しながら入れ、つぶしながら再沸騰するまで煮て、次に鮭フレークと小松菜の葉をいれ煮る。
- ③ 最後にコンソメの素で味をととのえる。

5、甘酒プリン

材料：6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
甘酒希釈タイプ	250g	牛乳	200ml
粉ゼラチン	7g	砂糖	大さじ1
水	大さじ3	トマトジャム	適宜

《作 り 方》

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れてもどす。
- ② 牛乳を温め、火をとめて砂糖、ゼラチンを加え溶かす。あまざけを加え、冷水につけながら冷やし、器に流し入れて冷やす。
- ③ 器に②を入れて、好みのジャムをかける。(黒蜜や小豆の甘煮などをかけても良い)

缶詰の利点

- ◎常温で長期の保存がきくこと。◎重ねて置けるので保存に場所を取らないこと。
- ◎最近の缶詰はそのまま食べてもかなり美味しい。

東日本大震災以降、「いざというときの備え」として自宅や職場などに常備されている例も少なくないだろう。世界では1200種類以上の缶詰が生産されているが、中でも、日本は有数の缶詰生産国であると同時に有数の缶詰消費国でもあり、国民1人あたり年間33缶を消費しているというデータもある。

「缶詰バー」や「グルメ缶」が流行

最近では、缶詰料理をつまみにお酒が飲める「缶詰バー」なる店が続々出店していたり、明治屋からは厳選素材で作った究極の缶詰、「おいしい缶詰」シリーズなるものが発売され、いわゆる「グルメ缶」と呼ばれるジャンルが大流行したりしている。

☆ もち麦の栄養と効果

- 注目の成分β-グルカン - 便秘の解消、免疫力のアップの効果あり
- もち麦は血糖値の上昇を穏かに - 糖尿病・メタボ予防、ダイエット効果
- マグネシウムやカルシウムも含む - 丈夫な骨作りに必須の栄養
- もち麦のカリウムは白米の約3倍 - むくみを予防、余分な塩分を排出
- ビタミンB群も含む - 三大栄養素の代謝促進、美肌を保つ栄養
- 主食は白米にもち麦3割 - 食物繊維不足を解消！