

おすすめ介護食レシピ コンビニ品を使ったアレンジ

コンビニで売られている商品を使ったアレンジレシピをご紹介します。

やわらかさは食べる方に合わせて調整してください。

とろみが必要な場合はとろみ剤を用いて粘度をつけましょう。

サバの味噌煮



[材料] (1人前)

サバの味噌煮1切れ、
おでんの大根1個 (40g程度)

[作り方]

- ①おでんの大根は小さく切ります。
- ②サバの味噌煮は骨を取って1口大に切ります。
- ③①と②を盛り合わせます。

唐揚げの中華あんかけ

[材料] (1人前)

から揚げ2個、中華丼の具1袋

[作り方]

- ①唐揚げは一口大に切ります。
- ②中華丼の具を温めて①に和えます。



チャーハンとシューマイ



[材料] (1人前)

チャーハンおにぎり1個、シューマイ2個、
野菜炒め20g、コンソメスープ100ml程度

[作り方]

- ①野菜炒めとシューマイは小さく切ります。
- ②ミキサーの中に①と材料をすべて入れて
攪拌します。

パングラタン

[材料] (1人前)

グラタン1個、牛乳50~100ml
マーガリン入りバターロール1個

[作り方]

- ①牛乳を温めて、パンをちぎって入れます。
- ②グラタン、①をフードプロセッサーに
入れて攪拌します。



カステラプリン

[材料] (1人前)

カステラ1切れ、牛乳50ml、プリン1個

[作り方]

- ①カステラに牛乳を浸します。
 - ②①の上にプリンをのせます。
- ※食べる際は混ぜ合わせながら
一緒に食べましょう。

