

# おすすめ介護食レシピ 市販食品を使ったアレンジ

一般に売られている市販の食品を活用した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。

## おでん



[材料] (1人前)

はんぺん30g、さつま揚げ20g、  
がんも20g、大根50g

[作り方]

- ①市販のおでんを鍋で温めます。
- ②①を包丁で小さめに切ります。

## フライと野菜のマヨネーズ和え

[材料] (1人前)

アジフライ1枚、ブロッコリー茹で20g  
マヨネーズ10g

[作り方]

- ①アジフライの骨、尾を取り、一口大に切ります。
- ②ブロッコリーは1口大に切って茹でます。
- ③フードプロセッサーに①、②、マヨネーズを入れて少し攪拌します。



## 焼きそばとコロッケミックス (ラップに包んで食べます)



[材料] (1人前)

市販の焼きそば100g、  
ツナ缶(オイル漬け)20g、コロッケ1/2個

[作り方]

- ①焼きそば、コロッケは小さめに切ります。
- ②①にツナ缶を混ぜ合わせ俵型にして、ラップに包みます。