

R3 かんたん編 ①



～献立～

- ★フレンチトースト
- ★焼きバナナ
- ★ポトフ

佐世保市介護食づくり教室



パンはパサパサして飲み込みにくい食品です。牛乳に浸して焼くことでしっとりと食べやすく、さらにアイスクリームを添えることでエネルギーアップになります。



★フレンチトースト

(熱量 350kcal、蛋白質 14.0g、脂質 12.8g、カルシウム 123 mg、食塩相当量 1.1g)

材料 (1人分)	作り方
食パン(6枚切り) 1枚	① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖・牛乳を加え混ぜ合わせる。 ② 食パンを好みの大きさに切り、①に浸す。 ③ フライパンにバターを入れ弱火にかけて溶かし、②を両面焼く。 ④ 器に盛り付け、アイスクリームをトッピングする。 ※食パンは、卵液にしっかりと浸してから(10分以上)焼くと、しっとりと軟らかく仕上がります。
卵 1個	
牛乳 50ml	
砂糖 大さじ1	
バター 小さじ1/2 (2g)	
アイスクリーム 20g	



バナナを焼く時は崩れないように、そっと返してください。砂糖を入れたら、火加減に気を付けましょう。焼く事でとろっとした食感に変わります。

★焼きバナナ

(熱量 67kcal、蛋白質 0.7g、脂質 0.9g、カルシウム 4 mg、食塩相当量 0g)

材料 (1人分)	作り方
バナナ 1/2本	① 皮をむいたバナナをたて半分に切る。 ② フライパンにバターを入れ弱火にかける。溶けたら①を入れ、両面を焼く。砂糖を加えて、全体に絡んだら火を止める。
バター 小さじ1/4 (1g)	
砂糖 小さじ2/3	



かぶは季節に応じて大根や冬瓜に変えても美味しいです。
他の野菜も冷蔵庫にあるものを利用するとより手軽に作る
ことができます。

★ポトフ

(熱量 169kcal、蛋白質 5.9g、脂質 12.0g、カルシウム 35mg、食塩相当量 1.3g)

材料 (1人分)		作り方
厚切りベーコン	30g	① 材料を全て一口大に切る。 ② 鍋に材料とひたひたの水を入れ、強火にかけアクをとりながら煮る。ある程度アクがとれたら、コンソメとローリエを加え、蓋をして、弱火でコトコトと柔らかくなるまで煮る。 ※材料を切る大きさや加熱する時間はお好みに合わせて調節してください。 ※圧力鍋を使用すると短時間で柔らかく仕上がります。
かぶ	40g	
かぼちゃ	30g	
玉ねぎ	20g	
ブロッコリー	20g	
にんじん	20g	
顆粒コンソメ	小さじ1/2強	
ローリエ(あれば)	1/2枚	
水	150ml	

合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	586kcal	20.6g	25.7g	162mg	2.4g

※記載されている材料・栄養価は1人分です。