

# みぎわ園

《高齢者も食べやすい人気メニュー》

## かぼちゃのおかか和え

【材 料】 (4人分)

かぼちゃ…… 1/4個 (300g)  
水……… 大さじ2  
めんつゆ(3倍濃縮)… 大さじ1  
かつお節……… 1袋(4g)  
※お好みで有塩バター… 20g



【作り方】

- ① かぼちゃは一口大にカットし、耐熱容器に入れる。
  - ② ラップをかけ600wで3～4分加熱する。
  - ③ ②に水とめんつゆを入れ、全体を混ぜる
  - ④ ②の水分を切り、かつお節を入れざっくり混ぜる。
- ※ かつお節を入れるまでに、お好みで有塩バターを入れても風味豊かに仕上がる。

<ひとくちメモ>

かぼちゃって、硬くて切るのが大変。。。  
↓↓↓ そんな時は  
☆冷凍食品のカットされたかぼちゃを  
使おうと更に簡単にできます☆

## さつまいものいとこ煮

【材 料】 (4人分)

さつまいも……… 200g  
ゆで小豆缶……… 50g  
塩……… 2つまみ  
砂糖……… 大さじ4  
しょうゆ……… 小さじ1



【作り方】

- ① 皮をむいたさつまいもを食べやすい大きさに切り、かぶるくらいの水と塩を入れ、中火にかける。
- ② 沸騰したらゆで小豆缶と砂糖、しょうゆを加え弱火で落とし蓋をし10分程煮る。

<ひとくちメモ>

もっと軟らかくするには・・・?  
☆ 舌でつぶせるくらいの軟らかさ  
⇒ゆであずき缶をこしあんにする。  
☆ 噛まなくてよいくらいの軟らかさ  
⇒さつま芋を取り出し、スプーンで軽くつぶす。

## 野菜の酢みそ和え

【材 料】 (4人分)

キャベツ……… 100g  
にんじん……… 1/3本  
大根… 5センチ幅くらい  
魚肉ソーセージ…… 1本

●酢みそ

砂糖……… 小さじ2  
みそ……… 大さじ1と2/3  
ミツカン やさしいお酢… 大さじ4  
すりごま……… 大さじ2

【作り方】

- ① 材類を全てせん切りにする。
- ② 野菜のみを茹で、軟らかくなったら取り出し、水気を切る。
- ③ ②に魚肉ソーセージ、酢みそを混ぜ合わせる。



<ひとくちメモ>

野菜を茹でる代わりに、耐熱容器に入れて600ワットで1分半加熱すると更に簡単にできます。  
※ 電子レンジにより加熱時間が異なります。

★ みぎわ会では1食約200食/1日約650食の食事を提供しています。

★ 直営給食ならではの細やかな対応を行っており、皆様に安全でおいしい食事を召し上がっていただけるよう、日々取り組んでいます。



(みぎわ園)

西脇市八坂町213-1 電話0795(22)1358

## 西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人(14施設)が公益的な取り組みを実施しています。今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400