

# 楽 寿 園

《高齢者も食べやすい人気メニュー》

## 野菜たっぷりポトフ

【材 料】 (4人分)

ブロッコリー…………… 80g  
人参…………… 120g  
キャベツ…………… 200g  
玉ねぎ…………… 200g  
じゃがいも…………… 120g  
ベーコン…………… 100g  
サラダ油…………… 大さじ3  
コンソメ顆粒…………… 大さじ1  
塩こしょう…………… 適量  
パセリのみじん切り…………… 適量



【作り方】

- ① ブロッコリーは、小房に分けてさっとゆがいておく。その他の野菜は食べやすいサイズに切り、ベーコンは2cm幅に切っておく。
- ② 厚手の鍋に油を熱してベーコンを炒め、ブロッコリー以外の野菜を全部入れる。
- ③ 油が全体に回ったら、コンソメと材料がかぶるくらいの水を入れて蓋をする。
- ④ 野菜が柔らかくなったなら、塩こしょうで味を調べ、ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ、器にもってパセリをちらし出来上がり。

<ひとくちメモ>

スープは下ごしらえが簡単で摂取しにくい野菜を一度にたくさん摂取できます。体を温めてくれるお料理です♪

## 玉ねぎとかにかまのマヨネーズ和え

【材 料】 (4人分)

玉ねぎ…………… 200g  
かにかまぼこ…………… 120g  
マヨネーズ…………… 32g



【作り方】

- ① 玉ねぎは、薄くスライスし、15分程水にさらす。
- ② ボウルにスライスした玉ねぎとほぐしたかにかまを入れ、マヨネーズを加えて和える。

<ひとくちメモ>

玉ねぎに含まれる刺激臭のもとである硫化アリルは、動脈硬化や脳梗塞などの予防効果が期待できるとされています。かにかまは、たんぱく質が豊富なので食欲のないときのたんぱく源にもいいです♪

## もちもちミルクもち

【材 料】 (4人分)

牛乳…………… 260ml  
片栗粉…………… 大さじ4  
砂糖…………… 小さじ2



A混ぜておく<きな粉… 大さじ4  
砂糖… 小さじ2

【作り方】

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れ、泡だて器で常にかき混ぜながら弱火にかける。
- ② とろみがついてきたらさらに混ぜ、もち程度のかたさになったら火を止め、タッパー等の容器に入れる。
- ③ 表面にラップをぴっちりかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて30分～1時間冷やす。
- ④ 容器から取り出して、一口大に切り、器に盛りつけ、A混ぜ合わせたきな粉と砂糖をかけて出来上がり。

<ひとくちメモ>

不足しがちなカルシウムを補えるおやつです。もちもち食感が楽しめて、やさしい甘さが癖になります♪♪きな粉の代わりに黒蜜をかけても美味しいです♪

★ 楽寿園では、「出会いと和を大切に」を基本理念に、ご利用者様に喜んでいただけるようご本人様の希望に沿った食事の提供を目指しています。

★ 四季を感じてもらえるような行事を企画し、ご利用者様に楽しんでいただける食事を提供しています。



(楽寿園) 西脇市前島町260-1  
電話0795(23)7700

## 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