

# おまけレシピ

噛みやすさ・飲み込みやすさに配慮したレシピを紹介します♪

## 焼きおにぎりのとろみ雑炊

### 材料(1人分)

焼きおにぎり(冷凍)	2個
卵	1個
刻みオクラ(冷凍)	1本分
かつお節	1袋
塩	1つまみ
湯	200ml

### 作り方

- ① 焼きおにぎりは電子レンジで温める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①、オクラ、かつお節を加え、焼きおにぎりをほぐす(弱火)。
- ③ 溶いた卵をまわし入れ、卵が浮いてきたら塩を加える。



★焼きおにぎりの香ばしさとかつお節の風味で美味しさがアップします

## はんぺんとツナ団子

### 材料(2人分)

★白はんぺん	1枚
★ツナ缶	1缶
★マヨネーズ	大さじ1
★とろけるチーズ	大さじ1
バター	適量
ケチャップ	大さじ1

### 作り方

- ① ポリ袋に★の材料(白はんぺんはちぎる)を入れ、つぶして混ぜる。
- ② 小判型にする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、両面を焼く。
- ④ ケチャップをかけたら出来上がり。



★はんぺんはやわらかくて食べやすい食材です。  
★ポリ袋を使用することで洗い物も最小限になります。

## 長いもとろろ汁

### 材料(2人分)

長いもとろろ(冷凍)	50g
刻みねぎ	ひとつまみ
水	400ml
和風顆粒だし	小さじ1
味噌	大さじ1

### 作り方

- ① 長いもとろろは流水等で解凍する
- ② 鍋に湯を沸かし、和風顆粒だしを入れる。
- ③ 味噌を溶かし入れ、①、刻みねぎを加えてひと煮立ちさせる。



★とろろでとろみをつけることで飲みやすくなります

## なめらかかぼちゃサラダ

### 材料(2人分)

かぼちゃ(冷凍)	一口大6カット
ほうれん草(冷凍)	ひと握り
ハム	2枚
マヨネーズ	小さじ4
こしょう	少々

### 作り方

- ① かぼちゃは電子レンジで解凍し、フォークでつぶす(皮は除いても可)。
- ② ほうれん草は解凍し、1cmの長さに切る。
- ③ ハムは短冊切りにする
- ④ ①~③、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。



★マヨネーズは口の中でまとまりやすくしてくれます