



食事介助と調理のトレーニング

uni-sia ゆにしあ

まずはお気軽にご連絡ください！

 023-666-6244

住所 〒990-0811
山形県山形市長町1-16-24 C棟

mail info@uni-sia.org

発行 2014年3月1日
監修・発行元 一般社団法人 ゆにしあ
発行所 一般社団法人 ゆにしあ
〒990-0811

山形県山形市長町1-16-24 C棟
料理・撮影 池田百合子・宗片恵理
編集・デザイン 高木美佳

ゆにしあ



「ゆにしあ」と検索または、<http://uni-sia.org>

ゆにしあの 家族団らんレシピ



子供からお年寄りまで家族みんなで食べられる



新感覚 介護食!

はじめに

手抜きバンザイ！ 手抜き料理こそ家族の食卓をハッピーにする！

介護はまだただけど、「最近ちょっと食べにくそうだな・・・」
なんてことはありませんか？

介護をしている人は

「自分の人生が介護のせいでなくなってしまうんじゃ・・・」
とつい余裕がなくなってしまうがちです。

食事では何より大切なのは、栄養バランスや上手な味付け以上に、一緒に
暮らすご家族の幸せです。

食事を用意する人に気持ちの余裕がなければ、出来上がったものにも、食事の
時間にも愛がありません。

「ちょっと焦げちゃった・・・」

でも愛があればご愛嬌！

みんなが食べやすいレシピで、ラクする食事づくりを始めませんか？

もくじ

はじめに	1
レシピ1 スイッチポンだけ!? 炊飯器で簡単サムゲタン	3
レシピ2 はんぺんで! 簡単海鮮つみれ	5
レシピ3 簡単しっとり! サケのポテサラ焼き	7
レシピ4 風邪にはコレ! うどん入り茶碗蒸し	9
レシピ5 ホワイトソースいらず! かぼちゃの豆腐グラタン	11
レシピ6 ポリューム満点! ワンタンかき玉スープ	13
レシピ7 ト～ロトロ! 焼きバナナ	15
食べさせるのに困ったら	17

食事介助と調理のトレーニング

uni^{asia} ゆにしあ

ゆにしあは、「介護をするご家族の幸せな生活」と「家族との大切な時間を素敵
にすること」を応援しています！

「やり方がわからない・・・」

「誰も助けてくれない・・・」

こんな状況では、思いやりを持って笑顔で介護をするのは、ちょっと難しいです
ね。悪いのは、変えなければいけないのは、介護をする人ではなく、「環境」で
す。ゆにしあは、介護をするご家族が安全で簡単に食事のお世話ができる方法を
お伝えします。

介護する方も介護される方も思いやりを持って接することができ、介護するご家
族が負担なくイキイキと生活できるように、ご家庭に合わせた幸せで楽しい食の
環境づくりをお手伝いしています。



スイッチポンだけ!?

炊飯器で簡単サムゲタン



1人分
エネルギー 300Kcal
たんぱく質 12.7g
脂質 11.8g
塩分 1.3g

材料 (2人分)

- お米・・・1/3カップ
- 鶏もも肉骨付・・・4本
- 小ねぎ・・・2本
- むき栗・・・6個
- 酒・・・大さじ2
- ごま油・・・小さじ1
- 水・・・800ml
- 生姜・・・1片
- にんにく・・・1個
- 白ごま・・・適量
- 塩・・・小さじ1/2

作り方



1

材料の下ごしらえをします。

- お米 : 洗って水を切っておきます。
- 生姜 : 薄切りにします。
- にんにく : 皮をむいて包丁で軽く潰します。
- ねぎ : 香りを出す[大きいカット]に切ります。
トッピング用の[小口切り]に切ります。



2

炊飯釜にトッピングのねぎ以外の材料と調味料を全て加えて、炊飯釜の3合の目盛まで水を入れます。



3

早炊き機能で炊き、その後30分程度蒸らします。
(早炊き機能がなければ普通炊きOK。)

※一度にたくさん作りすぎると吹きこぼれてしまうので、1回で炊けるお粥の量を説明書で確認し、それ以上の分量は入れないようにしてください。

※炊飯器によっては、水分が蒸発しやすいものもあるので 水分が少なくなった場合には、お湯を加えます。



4

器に盛り付け、白ごま、ねぎを散らします。

手抜きポイント やさしさポイント

1品で栄養バランスがよいものを。 固いものは小さく切っても食べにくい！
短時間で手間をかけずに軟らかく調理

*

*するには、炊飯器や圧力鍋を活用！

はんぺんで！ 簡単海鮮つまみれ



1人分
エネルギー 200Kcal
たんぱく質 17g
塩分 1.7g

材料（2人分）

- A** [
- はんぺん・・・大判1枚
 - えび・・・100g (むきえびでOK)
 - 卵・・・1個
 - 青のり・・・適量
 - ごま油・・・大さじ1
- 小ねぎ・・・2本
- おろし生姜・・・1片分
- 片栗粉・・・小さじ
- ※付け合せや味付けはお好みで

作り方



荒みじん切り

みじん切り

食べごたえがある
おかずに！

お子さん・お年寄りでも
食べやすいおかずに！

1 えびを細かく刻みます。

好みや歯の具合に合わせて
大きさを変えれば、いろ
んな食感を楽しめます!!



2 ボールにAの材料を入
れて混ぜます。



3 はんぺんがつぶれて全体
と馴染むまで混ぜます。



4 食べやすい大きさの小
判形に丸めます。



5 熱したフライパンにご
ま油をひき、焼きます。



6 蓋をして、両面を蒸し
焼きにします。

忙しいときはえびをツナや
カニカマに変えてもオススメ。
和風のおろしあんかけや、ケ
チャップで洋風にと、アレ
ンジも自在です。

手抜きポイント やさしさポイント

まぜて焼くだけなのに大満足の
おいしさ。

はんぺんをつなぎにすることで、バラ
バラになって食べにくい海老もふんわ

*り食べやすく！

かんたんしっとり!

鮭のポテサラ焼き



1人分	
エネルギー	210Kcal
たんぱく質	14g
塩分	0.7g

材料 (2人分)

- 鮭 2切れ
- 塩・こしょう 少々
- ポテトサラダ 50g 程 (お惣菜のポテトサラダ小パックでOK)
- ※ポテトサラダを手作りする場合

- A** [
- ミックスベジタブル 小さじ2
 - じゃがいも 大 1/2 個
 - 玉ねぎ 1/8 個
 - ハム 1/2 枚
 - 塩・こしょう 少々
 - マヨネーズ 大さじ2
 - ※付け合せや味付けはお好み
-]

作り方



1 鮭に塩・こしょうを振ります。
 ※魚の生臭さが気になる方は . . .
 ①酒をかけて10分位おきます。
 ②出てきた水分を拭き取ってから塩・こしょうをします。



2 グリルやオーブンで8割程火が通るまで焼きます。



3 ポテトサラダを鮭の身の方に塗るようにのせます。
 ※ポテトサラダをしっかり潰せばより滑らかに!
 ※手作りの場合は、ジャガイモをつぶしてしっとり目に仕上げましょう!
 ※中に入れる具材(人参、玉ねぎ、キュウリ、ハムなど)を小さめに切るなどしましょう。



4 ポテトサラダに焼き色がついたら完成!!

手抜きポイント ★ やさしさポイント

市販のポテトサラダで時間短縮!
*

じゃがいもをよく潰すことでまとまりやすく、
 パサパサの鮭もしっとりした食感に!
*

*

*

風邪にはコレ！ うどん入り茶碗蒸し



	1人分
エネルギー	200Kcal
たんぱく質	11g
塩分	2.7g

材料（2人分）

- 玉うどん（細）・・・1玉
- しょうゆ・・・小さじ1
- ほうれん草・・・50g
- カニカマ・・・2本

- A** { ●卵・・・2個 ●だし汁・・・400ml
●塩・・・小さじ1/2 ●しょうゆ・・・小さじ1 }

作り方



1 うどんは6等分に切り、しょうゆをまぶしておきます。



2 ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切ります。



3 しいたけは薄切り、カニカマは半分に切ります。



4 Aの材料を全てボールに入れて混ぜ合わせます。



5 器にうどんとAを混ぜたものを入れ、しいたけ、ほうれん草、カニカマを飾ります。



6 ラップか蓋をして、蒸し器に入れ、弱火で15分程蒸します。



うどんを絹ごし豆腐や鶏肉などに変えれば、いろんな茶碗蒸しに！

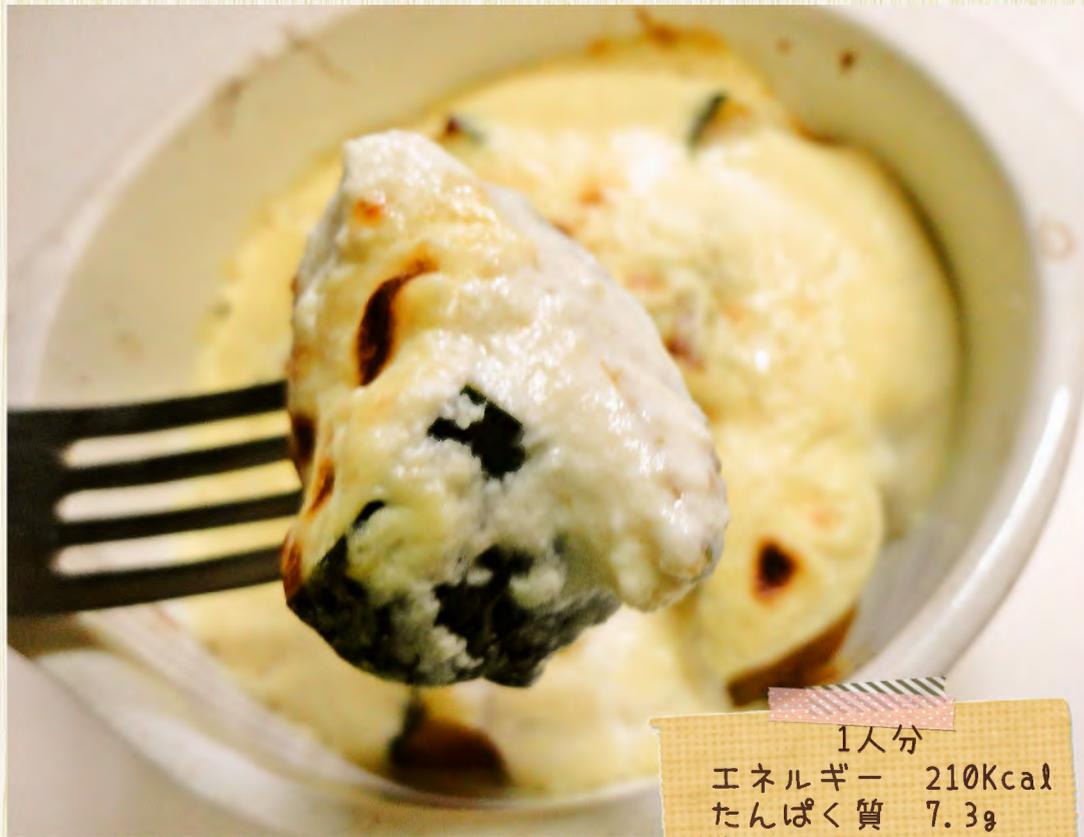
手抜きポイント やさしさポイント

うどんや鍋物の余りでも作れます。味ヨシ！栄養バランスヨシ！消化ヨシ！の1品。風邪やちょっと食欲が*

*

*ないときにオススメ

ホワイトソースいらず！ かぼちゃの豆腐グラタン



1人分	
エネルギー	210Kcal
たんぱく質	7.3g
塩分	0.6g

材料（2人分）

- A**
- カボチャ・・・150g（1/10個程度）
 - 絹ごし豆腐・・・1/2丁
 - マヨネーズ・・・大さじ2
 - 塩・・・少々
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 粉チーズ・・・小さじ1

作り方



1 カボチャは一口大に切り、ふんわりとラップをかけ、電子レンジに5分程かけます。



2 箸などが刺さるまで、やわらかくなればOKです。



3 ボールにAの材料を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜます。



4 耐熱性の器に1のカボチャを入れ、上から2と粉チーズをかけます。



5 トースターや魚焼きグリルで焼き、焼き色がついたら完成です。

カボチャをご飯に変えれば、ドリアに早変わり

手抜きポイント

ホワイトソースは絹ごし豆腐で代用。
混ぜるだけの簡単ソースの出来上がり！

やさしさポイント

ボンボンがちなカボチャやイモ類は、ソースをかけることで、しっとり食べやすく！乳製品が苦手な方でもあっさり食べやすいお豆腐の、なんちゃってホワイトソースです。

とろ~り！あったか！ ワンタンかき玉スープ



1人分	
エネルギー	337Kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	1.9g
塩分	0.9g

材料（4人分）

- ワンタンの皮・・・1P~1/2P（1P30枚入り）
- 水・・・・・・・・・・・・800ml
- コンソメ・・・・・・・・小さじ2.5（ラーメンのスープでもOK）
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 卵・・・・・・・・・・・・1個
- ほうれん草・・・・・・・・1/4束（もしくは1/2束の葉先のみ）

作り方



1 ほうれん草は茹でて、葉先を食べやすい長さになります。



2 ワンタンを斜め半分か、短冊切りにします。



3 鍋に水、コンソメ、しょうゆを入れ火にかけます。

ラーメンスープや中華スープでもOK



4 3にほうれん草を入れます。



5 4にワンタンを1枚ずつ入れ、3分程煮ます。

くっつくので、くっつかないように入れましょう



6 トロミが付いてきたら、溶き卵を入れる ※とろみはワンタンでつくので、片栗粉などはいりません

手抜きポイント

ワンタン=包む物！の常識はサヨナラ〜。
切っただけの、簡単ワンタンスープ。

やさしさポイント

スープはむせやすく、食べにくいものです。
*とろみを付けることで、まとまりがでて、食べやすくなります。

ト～ロトロ！

焼きバナナ



1人分	
エネルギー	86Kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0g

材料（1人分）

- バナナ・・・1本
- お好みでココアやシナモンパウダー

作り方



1 バナナを皮ごとトースターまたは魚焼きグリルで、皮が黒くなるまで約10分程焼きます。

※魚焼きグリルやオーブンなど、片面ずつしか焼けない場合は、裏返しながらか15分程焼きます。



2 皮をむいて食べましょう！

※お好みでアイスを添えたり、ココアやシナモンをかけても美味しいですよ♪



ジャムがわりにパンに塗ったり、カステラや、ヨーグルト、アイスに添えるのもオススメ！

手抜きポイント

皮ごと焼くだけなのに、おどろきの甘さ！*

*

やさしさポイント

とろとろになるので、やわらかく、飲み込みもしやすくなります。*

*食物繊維とオリゴ糖が摂れるので、便秘がちな方にオススメ！

食べさせるのに困ったら・・・

どうしていいかわからない！

何から手をつけていいかわからない・・・・というときには

ご自宅訪問サポート

トレーナーがご自宅へお伺いして、ご家庭ごとのお悩みに合わせて、個別の対応の練習を行います。

状態や要望に合わせたオリジナルレシピやマニュアルがもらえるので、忘れる心配がありません。

あなただけのオリジナル介護レシピ本＆マニュアル本を作りませんか？



これで大丈夫？これ食べさせていいの？そんな不安があるというときや訪問に来てもらえない場所に住んでいる・・・という方は

電話相談サポート

お電話にて、ご相談をお受けします。

ご自宅訪問サポート同様に、ご相談内容に合わせて、オリジナルレシピやマニュアルをお送りします。



困ってることはよくわからないけど、上手くいかない・・・というときは

立ち寄り 食相談カフェ

ゆにしあでは、介護をするご家族が気軽に相談できる立ち寄り相談所【食相談カフェ】を開設しています。

病院帰りや買い物帰りなどに、お茶を飲みながら気軽に相談できる場所として活用いただければ幸いです。

相談日：月～金 10:00～17:00

この時間以外にご要望があれば調整いたしますので、お気軽にお問合せ下さい。
※訪問で不在の場合がありますので、事前にお電話ください



☆☆ お問合せについて ☆☆

ゆにしあでは上記のサポート以外にも、教室など様々な活動を行っております。詳しくはホームページをご確認ください。

ゆにしあ



「ゆにしあ」と検索
または、<http://uni-sia.org>

電話

まずはお気軽にご相談ください！

FAX

023-666-6244 (受付時間：平日9:00～18:00)

☎990-0811

山形市長町1-16-24 C棟

【Email】 info@uni-sia.org