

## 食べる機能が弱くなった方向け



### やわらかトースト

#### ◆ 材料／1人前

- ・食パン 1枚
- ・粉ミルクで作ったミルク  
大さじ4, 2/3杯程度(70cc)

※ミルクの量を増やせばパンがゆになる。  
同様にごはんにだし汁などを加えたら雑炊になる。  
※牛乳などの乳製品は手に入りにくいいため、  
粉ミルクなどを上手に利用する。

#### 作り方

- ① 粉ミルクはお湯で溶いておく
- ② ポリ袋に、食パン、ミルクを入れ、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、10分加熱する

### ツナと じゃがいも煮

#### ◆ 材料／1人前

- ・ツナ缶(オイル) 1缶
- ・じゃがいも 中1個
- ・人参 中3cm程度(30g)
- ・めんつゆの素 小さじ2

※食べる機能にあわせて、  
ポリ袋の上から  
つぶすこともできる。



#### 作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、乱切りしておく
- ② ポリ袋に、ツナ缶をオイルごと入れ、①と一緒に空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、30分加熱する