

6月のやさしいおやつ

あじさいヨーグルトゼリー

ぶどうジュースとミルクゼリーで、あじさい風に仕上げる初夏デザート♪

梅雨の季節に
ぴったりの
さっぱり
デザート♪

高齢者向けポイント

- ✓ゼリー状でつると食べやすい
- ✓ヨーグルトで腸活サポート
- ✓見た目が華やかで季節感を楽しめる



材料 (6人分)

ミルクゼリー

- プレーンヨーグルト … 200g
- 牛乳 … 200ml
- 砂糖 … 大さじ2
- 粉ゼラチン … 5g
- 水 … 大さじ2

ぶどうゼリー (紫用)

- ぶどうジュース (100%) … 200ml
- 砂糖 … 大さじ1
- 粉ゼラチン … 5g
- 水 … 大さじ2



ぶどうゼリー (ピンク用)

作り方のポイント!
ぶどうジュース+牛乳で
やさしいピンク紫に♪

- ぶどうジュース (100%) … 200ml
- 牛乳 … 大さじ1~2
- 砂糖 … 大さじ1
- 粉ゼラチン … 5g
- 水 … 大さじ2

飾り用 (お好みで)

- ミントの葉
- 市販のぶどうゼリーやマスカットゼリー (角切り) など

作り方

- 1 粉ゼラチン5gに水大さじ2をふり入れ、ふやかしておく。(ミルクゼリー用とぶどうゼリー用、別々に用意)
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火で温め、砂糖を溶かす。火を止めて、ふやかしたゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- 3 **ボウル**にヨーグルトを入れてなめらかにし、②を少しずつ加えながら混ぜる。
- 4 容器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(約2時間)
- 5 ぶどうジュース (紫用) の材料を鍋に入れ、火を止めてゼラチンを加え、混ぜて溶かす。
- 6 ぶどうジュース (ピンク用) の材料を鍋に入れ、火を止めてゼラチンを加え、混ぜて溶かす。(牛乳を加えるとやさしいピンクになります)
- 7 バットなどの平らな容器にそれぞれ流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(約1時間)
- 8 固まったゼリーを1cm角にカットする。
- 9 ミルクゼリーの上に、紫とピンクのぶどうゼリーをあじさいのようにのせる。お好みでミントの葉を飾って完成!

ピンク色のぶどうゼリーの作り方 (簡単!)

ぶどうジュースのゼリー液を取り分け、牛乳を少量加えるだけでやさしいピンク紫になります。

ポイント 牛乳は少量 (大さじ1~2程度) が目安。入れすぎると色がくすむので注意してください。

さらに簡単にする裏技

市販のぶどうゼリーやマスカットゼリーを角切りにして盛り付けるだけでもOK! 時間が少なく、きれいなあじさい風に仕上がります。



栄養ポイント

- ヨーグルト: 乳酸菌が腸内環境を整えて便秘予防に役立ちます。
- 牛乳: カルシウムが豊富で、骨の健康をサポート。
- ぶどう: ポリフェノールで抗酸化作用が期待できます。



おすすめの工夫

- ヨーグルトは水切り不要のプレーンでOK。
- ぶどうゼリーは、紫キャベツのゆで汁やカルピス (ぶどう味) でも色づけできます。
- とろみをつけたい場合は、牛乳やジュースにとろみ剤を少量加えてもOKです。



食べやすさのポイント

ゼリー状でやわらかく、のどごしが良いので安心です。

こんな方におすすめ

食欲が落ちやすい時期や、水分補給が必要な方におすすめのさっぱりおやつです。



6月のやさしいおやつ

バナナと豆腐の やわらか水無月風

京都の6月和菓子「水無月」を、
やさしくアレンジしたしっとりおやつです♪

高齢者向けポイント

- ✓ 豆腐入りでしっとり飲み込みやすい
- ✓ バナナで自然な甘み
- ✓ 小豆で食物繊維補給



混ぜて
蒸すだけの
簡単おやつ♪



水無月とは？

京都で6月に食べられる和菓子で、1年の折り返しにあたる「夏越の祓（なごしのはらえ）」に、半年間のけがれを払い、残りの半年を無病息災で過ごせるようお願い行事に由来しています。小豆をのせた三角形の形が特徴です。



材料（6人分）

生地

- 絹ごし豆腐……………150g
- バナナ……………1本（約100g）
- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳……………50ml
- 砂糖……………大さじ1
- サラダ油……………小さじ1



トッピング

- ゆであずき（缶）……………80～100g



作り方

- バナナをつぶす**
ボウルにバナナを入れ、フォークでなめらかにつぶす。
- 生地を混ぜる**
絹ごし豆腐を加えてよく混ぜる。さらに牛乳・砂糖・サラダ油を加える。
- 粉を入れる**
ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 型に流す**
牛乳パックをきれいに洗い、上部を切り開く。内側にクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。高さは2～3cm程度がおすすめ。
- 小豆をのせる**
表面にゆであずきをまんべんなく散らす。
- 蒸す**
蒸し器またはフライパン蒸しで中火 約15～20分蒸す。竹串を刺して生地がつかなければOK。
- 冷まして切る**
粗熱を取ったら、牛乳パックから取り出し、三角形に切ると水無月風に！

牛乳パックで
作ると型いらずで
とっても簡単♪



栄養ポイント

- 豆腐：たんぱく質が豊富で、食べやすく消化にやさしい。
- バナナ：自然な甘みとカリウムでエネルギー補給に◎
- 小豆：食物繊維が豊富で、腸内環境をサポート。



おすすめの工夫


- さらにやわらかくしたい場合は、牛乳を少し増やしてもOK。
- 抹茶パウダーを少量加えると、彩りもきれいで初夏らしく♪
- 冷やしてもおいしく、のどごしもなめらかになります。




簡単ポイント

材料を混ぜて蒸すだけ！
オープン不要で、失敗しにくくレクにもぴったりのおやつです。



 **食べやすさのポイント**

しっとりやわらかな食感で、のどごしが良く飲み込みやすいやさしいおやつです。

 **こんな方におすすめ**

食欲が落ちやすい時期や、便秘が気になる方、やわらかいものを好む方におすすめです。



6月のやさしいおやつ

ブルーベリーの やわらかヨーグルトアイス

冷凍ブルーベリーとホイップクリームで作る、
さっぱりやさしいアイスデザート♪

高齢者向けポイント

- ✓ やわらかくて飲み込みやすい
- ✓ さっぱりとした味わいで食べやすい
- ✓ 火を使わず簡単で安全



袋でもみもみ♪
簡単&やわらか
アイスに！



高齢者におすすめポイント

- ✓ ヨーグルト入りでなめらか
口どけがよく、やさしい食感で
食べやすい。
- ✓ ブルーベリーで彩りと栄養補給
自然な色合いで見た目も楽しめ、
ポリフェノールが摂れます。
- ✓ 冷たすぎない工夫ができる
食べる前に少し室温に置くと、
口当たりがやさしくなります。
- ✓ 腸活サポートにも◎
ヨーグルトの乳酸菌で、
腸内環境をサポート。



材料 (6人分)

- ・冷凍ブルーベリー…………… 150g
- ・ホイップクリーム…………… 100ml
- ・プレーンヨーグルト…………… 150g
- ・牛乳…………… 50ml
- ・はちみつ または 砂糖…………… 大さじ2
- ・レモン汁…………… 小さじ1
(なくてもOK)



作り方 (キッチン袋で簡単！もみもみ方式)

- 1 材料をキッチン袋へ入れる**
冷凍ブルーベリー・ホイップクリーム・ヨーグルト・牛乳・
はちみつ(または砂糖)・レモン汁をキッチン袋に入れる。
- 2 袋の上からもみもみ**
袋の上から優しくもんで、ブルーベリーを軽くつぶし、
全体をよく混ぜる。
- 3 平らにして冷凍する**
袋の空気を抜き、平らにして冷凍庫へ。
- 4 30~40分後にもみもみ**
固まり始めたら、袋の上からもみほぐす。
空気が入り、やわらかい食感に！
- 5 再度冷凍する**
さらに30~60分ほど冷やす。
- 6 食べやすい硬さで完成！**
少しやわらかい状態が、口当たりもやさしく食べやすいです。
器に盛り付けてお召し上がりください♪



POINT
二重袋にする彡心!
破れにくく、
扱いやすいです。



簡単ポイント

混ぜて冷やすだけ！
包丁不要・火を使わず安全。
袋でもみもみするので、
みんなで楽しめます♪



さらに食べやすくする工夫


- ・ミキサーにかけると、よりなめらかに♪
- ・冷凍しすぎた場合は、少し常温に置くと
スプーンが入りやすくなります。




盛り付けアイデア

- ・透明カップに入れて見た目も涼やかに♪
- ・ミントの葉を添えると爽やか！
- ・ブルーベリーソースやヨーグルトを少しかけても◎



 **食べやすさのポイント**

やわらかく口どけが良いので、
むせにくく安心して食べられます。

 **こんな方におすすめ**

食欲が落ちやすい時期や、冷たいおやつを
やさしく楽しみたい方にぴったりです。

