



材料（カップ4～6個分）

- ・ にんじん 1/2本
 - ・ りんご 1/2個
 - ・ 牛乳 100ml
 - ・ ホットケーキミックス 150g
- ※甘さを足したい場合
- ・ 砂糖 小さじ1～2（お好み）



にんじんとりんごの やわらか蒸しパン



作り方

① ミキサーにかける

1. にんじん・りんご・牛乳を入れてなめらかになるまで攪拌する

少しトロっとした状態でOKです

② 生地を作る

1. ボウルに①とホットケーキミックスを入れて混ぜる
ダマがなくなればOKです（混ぜすぎ不要）





③ カップに入れる

④ フライパンに水を入れて、キッチンペーパーと

フタをして10～15分蒸す

竹串を刺して生地がつかなければ完成！

ココが嬉しい ポイント

-  ミキサーで繊維が細かくなり、やわらかく飲み込みやすい仕上がりです。
-  にんじんとりんごの自然な甘みで食べやすく、食欲が低下している方にも適しています。
-  食物繊維が豊富で、腸内環境の改善や便秘予防に役立ちます。
-  蒸し調理でしっとり仕上がるため、パサつきが少なく誤嚥リスクの軽減につながります。

にんじんとりんごの
やわらか蒸しパン



Springtime

Springtime



いちごのやわらか パンプディング



作り方

① 下準備

- ・いちごはヘタを取り、小さめにカットする
- ・食パンは手で一口サイズにちぎる

② ボウルに卵を割り入れる。砂糖を加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる

③ ちぎったパンを②の卵液に入れる。手やスプーンで軽く押してしっかり浸す

④ カットしたいちごの半量を加えて軽く混ぜる

⑤ カップに均等に入れる（7～8分目）

⑥ フライパンに水を2～3cm入れ、カップを並べる。フタとキッチンペーパーをして弱火～中火で10～15分蒸す

⑦ 残りのいちごを上を飾る

材料（カップ4～6個分）

- ・食パン（耳なし） 2枚
- ・牛乳 200ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ2
- ・いちご 6～8粒

※あれば

- ・バニラエッセンス 少々

ココが嬉しい ポイント

いちごのやわらか パンプディング



パンがしっかり水分を含むため、やわらかく嚥下しやすい状態になります。



卵と牛乳により、たんぱく質やカルシウムを手軽に補えます。



いちごの酸味と甘みで食べやすく、見た目の華やかさが食欲を引き出します。



材料をちぎる・混ぜるなどの工程が中心で、レクリエーションとして参加しやすい内容です。

Springtime

Springtime



 **材料（カップ4個分）**

- ・ 絹ごし豆腐 150g
- ・ 牛乳 100ml
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 抹茶 小さじ1
- ・ ゼラチン 5g
- ・ 水（ゼラチン用） 大さじ2







抹茶と豆腐の ふわふわムース



 **作り方**

- ①キッチン袋に絹ごし豆腐を入れてよくもみ、混ぜる
（ダマがなくなるまで）
- ②①に抹茶と砂糖を加えてよく混ぜる
※抹茶はふるうとダマになりにくい
- ③牛乳を電子レンジで軽く温める（600Wで約1分）
- ④水に5分つけてふやかしたゼラチンを③に加えてしっかり溶かす
- ⑤全体を混ぜる
- ⑥カップに流し冷蔵庫で1～2時間冷やし固める

ココが嬉しい ポイント

-  豆腐を使用することで口当たりがなめらかになり、飲み込みやすいデザートです。
-  カルシウムやたんぱく質を手軽に補給でき、栄養面のサポートになります。
-  抹茶の香りが食欲を刺激し、少量でも満足感が得られやすい一品です。
-  冷やして固めることで形が安定し、スプーンで扱いやすく食べこぼしを防ぎやすくなります。

抹茶と豆腐の ふわふわムース



Springtime