

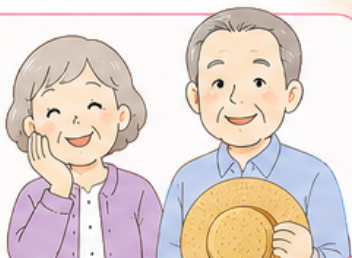
7月のやさしいおやつ

桃の ふわとろムース

旬の桃を使った、口どけなめらかなやさしいデザート♪

高齢者向けポイント

- ✓ 口どけがよく、飲み込みやすい
- ✓ ヨーグルトで腸活サポート
- ✓ 水分補給におすすめ
- ✓ 食欲が落ちやすい時期にもぴったり



材料（6人分）

- ・桃（缶詰または生の桃）…… 250g
- ・絹ごし豆腐 …… 150g
- ・プレーンヨーグルト …… 200g
- ・はちみつ（または砂糖）…… 大さじ2
- ・粉ゼラチン …… 5g
- ・水 …… 大さじ2
- ・レモン汁（あれば）…… 小さじ1/2

飾り用（お好みで）

- ・桃の角切り
- ・ミントの葉
- ・ブルーベリー、ゼリーなど



作り方

- 1 粉ゼラチンを水にふり入れ、5分ほどおいてふやかす。
- 2 桃はシロップを切り、80gほどを飾り用に角切りにする。
- 3 残りの桃を細かく刻む。
（嚥下機能が低下している方は、さらに細かく刻むか、フォークでつぶす。）
- 4 ボウルに豆腐とヨーグルト、はちみつ、レモン汁を入れてよく混ぜる。
- 5 ③の桃を加えて混ぜる。
- 6 ふやかしたゼラチンを耐熱容器に入れ、電子レンジで10秒ほど温めて溶かす。（湯煎でもOK）
- 7 ⑤のムース液に加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 8 カップやプリンカップに流し入れる。
冷蔵庫で2時間以上冷やし、しっかり固める。
- 9 ②の桃をのせ、お好みでミントやブルーベリーを飾って完成♪



さらに簡単にする裏技



ミキサーがなくてもOK！
桃を細かく刻み、豆腐・ヨーグルトと一緒にキッチン袋へ。
袋の上からもみもみするだけで、簡単になめらかなムースになります♪
洗い物も少なく、レクにもおすすめです。

もみもみ



♡ 栄養ポイント

- ・桃：水分やカリウムが豊富で、体のほてりをやらげます。
- ・ヨーグルト：乳酸菌が腸内環境を整え、おなかの調子をサポート。
- ・豆腐：良質なたんぱく質で、筋力維持に役立ちます。



✿ おすすめの工夫

- ・桃は生の桃を使うと、より香り豊かになります。
- ・甘さはお好みで調整（はちみつ・砂糖でもOK）
- ・レモン汁を加えると、さっぱりとした味わいに♪
- ・カップを斜めにして流し入れると、おしゃれな仕上がりに！



食べやすさのポイント

なめらかで口どけが良く、
飲み込みやすいムースです。
冷たくてやさしい味わいで、
暑い日のおやつにぴったり♪



食べやすさのアドバイス

嚥下機能が低下している方は、桃を細かく刻むか、
フォークでつぶしてから加えると、より食べやすくなります。



こんな方におすすめ

- ・食欲が落ちやすい夏場の方
- ・水分補給が必要な方
- ・やさしい口あたりのおやつを探している方



桃のやさしい
甘みとなめらかな
くちどけを楽しむ
ひんやりおやつ♪



★ 7月のやさしいおやつ ★

七夕ミルク寒天

星空をイメージした、つるとなめらかな七夕デザート♪

高齢者向けポイント

- ✓ 牛乳でカルシウム補給
- ✓ つるんとやさしい口あたり
- ✓ 食べやすく、のどごしが良い
- ✓ 七夕レクにぴったりで楽しく作れる



材料 (6人分)

ミルク寒天

- ・牛乳 400ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・粉寒天 4g

飾り

- ・黄桃缶 2～3切れ
- ・キウイ 1個
- ・ブルーベリー 適量



飾り用 (お好みで)

- ・星形の型抜き
- ・ミントの葉
- ・アラザン など

作り方

- 1 鍋に牛乳・砂糖・粉寒天を入れ、混ぜる。
- 2 中火にかけ、混ぜながら沸騰させる。
沸騰したら弱火で2分ほど加熱し、寒天をしっかり溶かす。
- 3 粗熱が取れたら、容器に静かに流し入れる。
- 4 冷蔵庫で1時間ほど冷やし、しっかり固める。
- 5 黄桃とキウイを星形で抜く。
(キウイは5mm厚さの輪切りにしてから抜くと抜きやすい)
- 6 固まった寒天の上に、星形のフルーツを飾る。
- 7 ブルーベリーを散らし、お好みでミントの葉を添えて完成♪

さらに簡単にする裏技

容器は100mlのプリンカップやゼリーカップを使うと、
配りやすく、食べきりやすくなります。
寒天の固さは、お好みで牛乳の量を増やすとやわらかくなります。



栄養ポイント

- ・牛乳に含まれるカルシウムは、骨や歯の健康をサポートします。
- ・キウイにはビタミンCや食物繊維が豊富で、
うるおいやお通じのサポートに役立ちます。
- ・ブルーベリーのポリフェノールは、
毎日の健康を支えます。



おすすめの工夫

- ・星形のフルーツ以外に、みかんやパインを加えても彩りがきれいです。
- ・寒天は耐熱の型や牛乳パックを使うと、
切り分けやすくなります。
- ・固めすぎるとのどごしが硬くなるため、
やややわらかめがおすすめです。



食べやすくする工夫

- ・小さめのカップで提供すると、食べやすく、
水分補給にもなります。
- ・のどごしを良くするため、寒天はしっかり
溶かすことがポイントです。
- ・甘さは控えめで、やさしい味に仕上げましょう。



食べやすさのポイント

つるんとのどごしが良く、やさしい甘さで、
暑い時期でも食べやすいおやつです。



こんな方におすすめ

- ・食欲が落ちやすい方
- ・のどごしの良いものを
召し上がりたい方
- ・カルシウムをしっかり摂りたい方



7月のやさしいおやつ

枝豆と豆腐の やわらか蒸しパン

豆腐入りでしっとり♪ 枝豆の彩りを楽しむ夏の蒸しパン

高齢者向けポイント

- ✓ 豆腐入りでしっとりやわらかく、飲み込みやすい
- ✓ 枝豆と豆腐でたんぱく質補給
- ✓ 枝豆の食物繊維が腸内環境を整える手助けをします



材料（6人分）

- ・ホットケーキミックス …… 150g
- ・絹ごし豆腐 …… 150g
- ・牛乳 …… 100ml
- ・枝豆（むき身） …… 50g
- ・はちみつ …… 大さじ1



飾り用（お好みで）

- ・コーン
- ・枝豆
- ・きな粉（少量）など



作り方

- 1 枝豆を解凍し、薄皮を取る。
- 2 ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
（泡立て器やフォークでOK）
- 3 牛乳・はちみつを加えて混ぜる。
- 4 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。
- 5 枝豆を加え、さっくりと混ぜる。
- 6 牛乳パックまたは耐熱容器にクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。
- 7 蒸し器で強火で20～25分蒸す。
- 8 粗熱を取り、食べやすい大きさに切り分けて完成♪

嚥下機能が低下した方へのアドバイス

枝豆は歯茎でつぶせるくらいのやわらかさになりますが、気になる方はゆでた枝豆をつぶしてから生地に混ぜてください。



栄養ポイント

- ・豆腐：良質なたんぱく質で筋力維持をサポート
- ・枝豆：食物繊維・ビタミンB群が豊富
- ・牛乳：カルシウム補給におすすめ



おすすめの工夫

- ・枝豆は冷凍枝豆でもOK！
- ・生地をカップに分ければ個包装風にも♪
- ・コーンを少量加えても彩りアップ！



食べやすさのポイント

豆腐入りでしっとりやわらかく、食べやすい蒸しパンです。



食べやすさのポイント

しっとりやわらかく、のどごしが良いので、食欲が落ちやすい時季にもおすすめです。



こんな方におすすめ

食欲が落ちやすい夏場や、たんぱく質補給を意識したい方におすすめです。

夏のレクにも
ぴったり♪



豆腐入りで
しっとりやわらか♪
枝豆のやさしい甘みが
美味しいおやつです。

