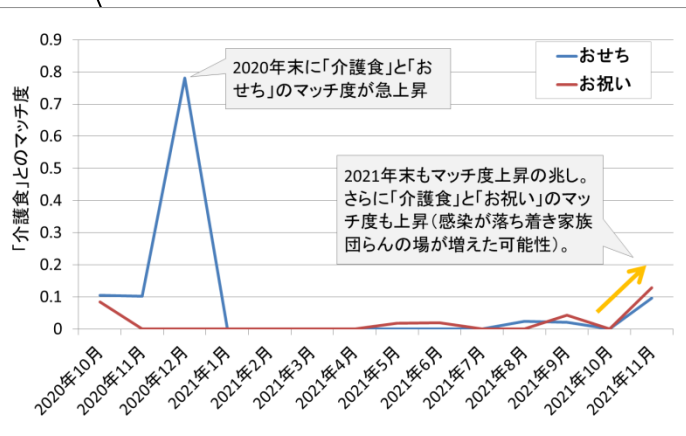


No.28 2022 年こそ、家族みんなでおせちが食べたい！ 介護食 DE 簡単やわらかおせち、新提案

「介護食」×「おせち」にニーズ！？

今年の年末年始は感染対策をしながら久しぶりの帰省を考えている方も多いのではないのでしょうか。お正月の楽しみの一つと言えば「おせち」ですが、おせち料理の中には「田作り」や「煮物」など、噛む力が弱くなった高齢の方には少し食べにくいものも。レシピ検索サイトのデータによると、12月は「介護食」と「おせち」を組み合わせた検索が急上昇することが分かります（右グラフ）。しかし食べやすさに配慮しながらのおせち作りは大変です。そこでキューピーは、高齢の方にも食べやすい市販用介護食「やさしい献立」で作るおせち料理を提案します。2～3人分のおせちが約 1,200 円で用意できます。

手軽に作れる「やわらかおせち」で、来年のお正月は家族みんなで食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。



グラフ：レシピ検索サイトでの「介護食」と「おせち」「お祝い」のマッチ度（出典：クックパッド(株)たべまる）

『やさしい献立 DE 簡単おせち』

盛り付けるだけ！

“栗きんとん”の代わりに
「さつまいもと豆のきんとん」

作り方
「やさしい献立 やわらかおかず さつまいもと豆のきんとん」を鉢などで包む。

盛り付けるだけ！

タンパク質もしっかり摂取！
「煮込みハンバーグ」

作り方
「やさしい献立 煮込みハンバーグ」を小鉢に盛り付ける。

盛り付けるだけ！

“煮しめ”の代わりに
「肉じゃが」

作り方
「やさしい献立 肉じゃが」を小鉢に盛り付ける。

アレンジ

「海老だんごのかきたま」の余ったスープとお湯を 1:1 で混ぜれば「すまし汁」に！さらにお餅を加えれば「お雑煮」に！

盛り付けるだけ！

縁起物の“エビ”の代わりに
「海老だんご」

作り方
「やさしい献立 海老だんごのかきたま」の汁気を切って、小鉢に盛り付ける。

ポイント

「マヨネーズの厚焼き玉子の裏ワザ」を応用して冷めてもふわふわに！

混ぜて焼くだけ！

なめらかおかずで作る
「ふわふわ伊達巻」

混ぜるだけ！

“黒豆”の代わりに
「黒豆風」

作り方
「やさしい献立 なめらかおかず 大豆の煮もの」1 袋と「アヲハタ 黒胡麻クリーム」大さじ 2 をよく混ぜ合わせる。

材料（2～3 人分）

- ・やさしい献立 なめらかおかず 白身魚と野菜 1 袋(A)
- ・砂糖 大さじ 2(A)
- ・キューピー マヨネーズ 大さじ 1(A)
- ・卵 1 個 ・サラダ油 小さじ 1

作り方

- ①卵を溶き A を加え、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ②卵焼き器にサラダ油を薄くのばし、①を流し入れ、アルミホイルをかぶせて弱火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、同様にアルミホイルをかぶせて焼き、両面に焼き目をつける。熱いうちに巻きすで巻き粗熱を取ったら、食べやすい大きさに切る。