

食形態に配慮が必要なお子さん向け 簡単レシピ



日頃から、大人の食事から取り分けて再調理したり、お子さん用にまとめて作って冷凍したりと工夫されていることと思います。しかし、コロナ禍でご家族がおうちで過ごすことが多くなり、各々の食事を作ることに負担を感じたり、料理のマナー化なんてこともあるのではないのでしょうか。

そこで、毎日欠かすことのできない主食の電子レンジの活用、少しの工夫で時短レシピの紹介とおうちに常備できる乾物や缶詰を使った栄養アップ方法と簡単レシピをご紹介します。



参考：あおば通園給食の食形態

配慮食

	経口摂取準備食	えんげ食	押しつぶし食	そしゃく食	幼児食
形状	唾液に近い なめらかなペースト状	なめらかなペースト状	指腹で押すと 簡単につぶれるかたさ	フォークの背で つぶれるかたさ	大人よりやわらかめで すじや繊維が強くない
固さの目安に なる食品	ポタージュ とろとろしたヨーグルト	ヨーグルト マヨネーズ ジャム	絹ごし豆腐 マッシュポテト	バナナ ハンバーグ かぼちゃの煮物	

★ごはんを電子レンジで軟飯にする

ごはん：水＝1：1

耐熱容器にごはんと水を入れて混ぜ、蓋をせずに電子レンジ600wで2分。

加熱後、蓋をして10～15分ほど蒸らして出来上がり。

👉吹きこぼれやすいので大き目の器を使いましょう。

加熱後、保温ポットに移して蒸らすとふっくらして、よりよいです。



★ごはんを保温ポットでお粥にする

温かいごはん：熱湯＝1：3

保温ポットに、熱湯を適量入れて先に温めておく。

一度熱湯を捨て、温かいごはんを熱湯に入れ、蓋を閉める。

軽く2～3回振り、2時間置いておくだけで熱々のお粥が出来上がり。

👉つぶし粥や粒なし粥を作る場合は、すり潰したりミキサーにかける必要があります。

これもちょっと手間という時は、市販のお湯を注ぐだけの粉末おかゆが便利です。



★電子レンジでパン粥を作る

食パン6枚切1/2枚、牛乳50cc、水大さじ1

食パンは耳を除き、1cmに切る。耐熱容器に食パン、牛乳、水を入れて蓋をし、電子レンジ600wで1分。

ひと煮立ちしたらOK。

👉えんげ食の方は、パンを先にフードカッターにかけて細かいパン粉状にしておく

出来上がったものをミキサーにかける手間が省けます。

冷凍したパンをおろし金ですりおろしてもよいです。



★パン粥アレンジ編 電子レンジでフレンチトーストを作る

食パン6枚切1/2枚、卵1/2個、牛乳50cc、砂糖小さじ1/2

食パンは耳を除き、1cmに切る。耐熱容器に溶き卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、そこに食パンを

入れ、5分ほど置き、卵液を染みこませる。蓋をし、電子レンジ600wで1分半。卵に火が通ったらOK。



★パスタ・マカロニを水に漬けて、ゆで時間短縮

パスタは2cmに折って、1～2時間水に漬けておく。

漬け水のまま、沸騰後3分ゆでる。火を止め、蓋をして10分蒸らす。

👉早ゆでタイプだととても軟らかくなり食べやすいです。また、ミキサーにもかけやすいです。

「食材が足りない！」そんな日には、栄養価が高くて日もちする「乾物」や「缶詰」が便利。
料理に手間がかけられないときにも、「ちょい足し」して栄養アップの味方になってくれます。

◇◇◇ 常備しておきたい 乾物 ◇◇◇

- 切干大根**・・・生の大根よりもミネラルや食物繊維が凝縮。圧力鍋を使うと簡単に軟らかく。煮物やサラダに。
- 高野豆腐**・・・たんぱく質が豊富。栄養価が高い。粉末にした粉豆腐もあり、混ぜたり、野菜と炒り煮にしたり。
- おからパウダー**・・・食物繊維が豊富。おから炒りにしたり、ハンバーグなど他の料理に混ぜ込むとよい。
- 大豆粉**・・・大豆を低温で焙煎して粉末にしたもの。大豆臭なく、小麦粉の代わりに使ってたんぱく質UP。
- きな粉**・・・大豆をしっかり焙煎して粉末にしたもの。風味が強い。たんぱく質が豊富。和にも洋にも合う。
- すりごま・ねりごま**・・・カルシウムや他ミネラル、必須脂肪酸、抗酸化成分が豊富で免疫力を高める。
- ピーナッツ粉・ピーナッツバター**・・・抗酸化成分のビタミンEが豊富。野菜と和えるのがお勧め。ビタミンEが豊富。
- のり**・・・ミネラルの宝庫。揉んで細かくして、野菜と和えたり、スープに入れたりすると風味がよい。
- わかめ**・・・食物繊維と鉄やカルシウムを含む。乾燥したまま袋に入れて砕き、細かくすると刻む手間が省ける。
- フルーン**・・・貧血を防ぐ鉄や余分な塩分を排出するカリウムが多い。中の軟らかい部分を刻んだり、すり潰したりしてヨーグルトなどに混ぜるとgood。

栄養UP、高野豆腐入りハンバーグ

<材料>

- | | | |
|--------------|---|----------|
| 豚ひき肉 400g | | 醤油 大さじ1 |
| 塩 小さじ1/4 | あ | 砂糖 大さじ1 |
| 高野豆腐 1枚 | ん | 水 50cc |
| (または粉豆腐)大さじ3 | | 片栗粉 小さじ1 |
| 牛乳 大さじ1 | | |
| 玉ねぎ 小1個 | | |
| 卵 1個 | | |



<作り方>

- ①高野豆腐を乾燥状のまますりおろす。
※粉末状にした粉豆腐をそのまま使用すると簡単。
- ②①に牛乳を加える。
- ③玉ねぎをみじん切りにしてよく炒め、冷ましておく。
- ④すべて材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ⑤フライパンで両面を焼き、弱火にして中まで火を通す。
- ⑥あんは、醤油、砂糖、水を火にかけ、片栗粉を大さじ2の水(分量外)で溶き、とろみをつける。

グラタンやシチューなど色々使える

大豆粉で作るホワイトソース

<材料>

- 大豆粉 45g
- バター 30g
- 牛乳 300g
- 塩こしょう 少々
- コンソメ 3g



<作り方>

- ①鍋に大豆粉とバターを入れ、弱火でバターを溶かしながら炒める。
- ②全体に混ぜあって1分ほど炒めたら、牛乳を少量ずつ加え、その都度よくかき混ぜる。
- ③牛乳をすべて加えたら、よくかき混ぜながら、中火にして5分ほど煮詰める。
- ④ゆるめにとろみがついたら、塩こしょう、コンソメで味を調える。

和え衣にを使って栄養強化

ゆで野菜の和え物

<材料>

- ゆで野菜※葉ものは葉先の軟らかい部分を使用
- ピーナッツバター(無糖) } 家にあるもの、お好みで
- ねりごま } 大さじ2を
- きな粉 } 調味料と混ぜ合わせ
- 醤油 小さじ2 } ゆで野菜と和える。
- 砂糖 小さじ1~2



パンやパン粥に添えて栄養強化

<材料>

- ピーナッツ粉 } 家にあるもの、お好みで
- すりごま } 大さじ1強
- きな粉 } 大さじ1強
- 無塩バター 16g } バターを室温で軟らかくし
- 砂糖 小さじ2 } 混ぜ合わせる。



注) ピーナッツやごまは、アレルギー症状が出ることがあります。
初めて食べる場合は少量にして様子を見ましょう。

注) ピーナッツ粉やすりごまは、粒が残っているとムセの原因になります。
粒子の細かいものかピーナッツバターやねりごまで代用しましょう。

◇◇◇◇ 使いやすい缶詰・ドライパック ◇◇◇◇

さば水煮・・・必須脂肪酸のDHAが豊富。骨まで軟らかいので、カルシウムも摂れる。

さけ水煮・・・DHAとカルシウム、ビタミンDが多い。

ツナ・・・良質なたんぱく質とDHAを手軽に摂れる。

鶏ささみフレーク・・・高たんぱく、低脂肪。消化吸収がよい。

水煮大豆・蒸し大豆・・・「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富。カルシウムや食物繊維も含む。

ミックスビーンズ・・・豆はカリウムが豊富でビタミンB群も含む。

ひじき・・・ミネラルや食物繊維を含む。乾物よりもドライパックが使い勝手がよい。

クリームコーン・・・エネルギーになる炭水化物を中心とし、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどを含む。

さば缶を使ったさばーぐ

<材料>

さば缶 1缶(190g)	あ ん	ケチャップ 大さじ2
豚ひき肉 200g		中濃ソース大さじ1
パン粉 大さじ3		水 80cc
片栗粉 大さじ1		片栗粉 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2		



<作り方>

- ①さば缶は汁をきり、ボールにあけ、大きなヒレを除く。
身をほぐしながら、骨を指の腹ですり潰すように丁寧に粉砕する。
- ②あん以外の他の材料を加えてよくこねる。
- ③小判形に丸め、フライパンで両面を焼き、弱火にして中まで火を通す。
- ④あんの材料を混ぜておき、フライパンに加えて、さばーぐにからめる。

ドライパックを使ったひじきと豆のサラダ

<材料>

ひじき 1P(50g)
 ミックスビーンズ 1P(50g) ⇒水煮大豆でもOK
 ゆで人参 50g
 ゆでブロッコリー 50g ⇒他の野菜でもOK

調 味 液	すりごま 大さじ1
	酢 大さじ1
	醤油 大さじ1.5
	砂糖 大さじ1
	ごま油 大さじ1



<作り方>

- ①調味液を合わせておく。
- ②ゆで人参、ゆでブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ③ひじき、ミックスビーンズを開け、野菜と混ぜ合わせる。
- ④①の調味液を少しずつ加え、味を調整する。

ツナや鶏ささみフレークなども加えてもgood👍

缶詰やドライパックは具が軟らかくなっているので、コトコト煮たり加熱する手間が省けます。押しつぶし食の方は、軟らかく仕上がっていることで、すり潰しやすくなります。えんげ食の方もミキサーにかけやすく、なめらかに仕上がります。どの料理にも共通するのは、軟らかく仕上げることが、再調理しやすく、食べやすくなります(^^)

家にある野菜で作ろう ツナ卵

<材料>

ツナ缶 1缶(70g)
 玉ねぎ 1/4個
 卵 3個



A	だし 100cc
	醤油 大さじ2
	砂糖 小さじ1
	酒 大さじ1



<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にAと①の玉ねぎを入れて、弱火にかけ、玉ねぎが軟らかくなるまで煮て、ツナ缶を汁ごと加える。
- ③卵はあらかじめ溶きほぐし、鍋に回し入れ、蓋をして蒸らしながら火を通す。

家のある野菜をもっと加えると、たんぱく質も野菜も摂れてgood👍