

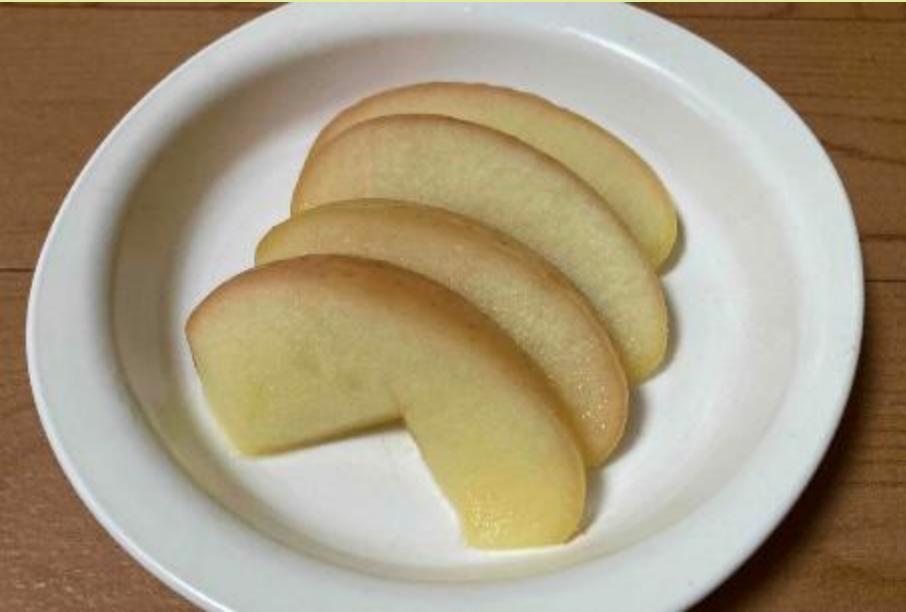
⑯りんごのコンポート 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



パッククッキングで離乳食 りんごのやわらか煮



【りんごのやわらか煮】

【材料 りんご（1/2個）、水100ml】

作り方

1. りんごは、皮と芯の部分をとり、薄いいちょう切りにする。
2. ポリ袋に1と分量の水を加えて混ぜ、空気を抜きながら、口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

材料 2人分

りんご	1/2個
砂糖	大さじ1
水	大さじ2



作り方

1. りんごは、芯の部分をとり、食べやすい厚さに切る。
2. 1をポリ袋に入れ、分量の水と砂糖を加え、空気を抜きながら口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

●お好みでレモン汁（小さじ1/2）加えてもよい

●りんごの代わりに季節の果物（梨、桃、柿、いちじく他）で作れます

●コンポートにヨーグルトを添えるとたんぱく質UP！



栄養価（1人分）

エネルギー 49Kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.0g

⑯プリン



★カラメルソース

砂糖	大さじ1
水、湯	各大さじ1

★カラメルソースの作り方

耐熱ガラス容器に砂糖と水を入れて（混ぜない）電子レンジで様子を見ながら、ラップをせずに600Wで1分30秒加熱し、色が薄いようであれば、様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱し、褐色になったら湯を入れて、スプーンでなめらかになるまで混ぜる。
(この時はねるのでやけどに注意)



材料 2人分



卵	1個
牛乳	130ml
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	(好みで)3滴



作り方

1. ポリ袋に卵、砂糖を加え、白身が見えなくなるまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に牛乳を加え、さらによく混ぜる。
好みでバニラエッセンス加える。
3. ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。（2をカップに入れて、カップごとポリ袋に入れてもOK。カップは安定しやすいものがよい）
4. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約15分加温し、固まっているか確認し、固まっていない場合は、さらに加温する。
5. 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



- 牛乳の代わりに豆乳も可
- カラメルソースの代わりに、きな粉や黒蜜（市販品）でもOK



栄養価（1人分）

エネルギー 113Kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.2g 塩分相当量 0.2g

⑯さつまいもの甘煮 他



乳幼児や高齢の方でも食べやすい献立

高齢者

乳幼児



パッククッキングで離乳食 ゆで野菜編

各月齢に応じて離乳食を作ることが可能



【離乳食中期編 ゆで野菜】

【材料 お好みの野菜（2～3種類）、だし汁（100ml）】

作り方

1. 野菜は5～8mm程度のさいの目切りにする。
2. ポリ袋に分量のだし汁を加えて混ぜ、空気を抜きながら、口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温する。火を止めて10分置く。

離乳食初期は、1種類ずつ野菜をパッククッキングしてつぶして形状をなめらかにして与えることも可（一度に数品作れる）

離乳食後期からは野菜をスティック状に切り、手づかみ食べの練習に

材料 2人分

さつまいも	100g
砂糖	6 g (小さじ2)
水	5 ml(小さじ1)



作り方

1. さつまいもはよく洗って、1cm厚さの輪切りにする。
2. 材料はポリ袋に入れ、空気を抜きながら口を結ぶ。
3. 鍋（沸騰させて）またはポット（98℃設定）に入れ、約20分加温し、火を止めてそのまま10分置く。

●黒ゴマを散らしたり、大根いも
の素を絡めると大学いも風へ

●甘味をプラスしてほつと一息

栄養価（1人分）

エネルギー 75 Kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 0.1 g 塩分相当量 0.0 g