

ヘルパーステーション通信

特集

ヘルパーの時短料理を紹介します！



タンパク質の宝庫

簡単ちらし寿司



【材料】

- ・ごはん ・合わせ酢(カンタン酢)
- (A) 鮭フレーク ・ちりめんじゃこ ・いりごま
- (B) たまご(いりたまご or 錦糸たまご)
- カニカマ ・刻みのり 他
- (お好みの具材)



【作り方】

- ① すし飯に A をまぜる
- ② ごはんの上に B をのせ、他お好みの材料で飾る

※その時の冷蔵庫にあるものなんでも適当に混ぜたり飾ったりする



もやしのごまドレ和え

低カロリー
高ボリューム

【材料】

- ・もやし 1 袋 ・ごまドレッシング
- ・きゅうり ・カニカマ
- 他 (お好みの具材)



【作り方】

- ① もやしを湯がき、ざるに上げ、水分をよくしぼる
- ② きゅうりは短冊切りにする
- ③ かにかまはほぐして、ごまドレッシングで和える



心身の健康を維持し、
豊かな生活を送りましょう



事業所紹介

ヘルパーステーションハートピア

〒527-0016 東近江市今崎町 21 番地 1
☎ 0748-34-1770 IP 0505-801-1378

ヘルパーステーションハートピア

サテライトゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地
☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

- ▶ 栄養バランスの良い食事を心がけ、色彩やにおいを眼や鼻で感じられる環境を作りましょう。
- ▶ 足が床についているか、首が反っていないか、など食事姿勢も大切です。踏み台を置くなどして足が中に浮かないようにしましょう。
- ▶ 口腔ケア時に緑茶を使用すると抗菌、消臭効果があり、緑茶でうがいをするだけでも非常に効果的です。