

みやげん通信

宮源商品を使って
美味しい食事のご紹介

編集発行／みやげん通信編集室

みやげんぶろぐ／<http://miyagen.jugem.jp/>

Vol.12
春号

介護食のご提案

桜が満開！

桜祭りで桜ごはん！

材料1 オムライスシート

- ・炒り卵…100g
- ・お湯…100cc
- ・ミキサーゲル…1.2g

材料2 桜ライス

- ・桜おかゆ…200g(下記参照)
- ・宮源の酵素タブレット
…1粒(2g)
- ・ミキサーゲル…1.6g

作り方

- 1) 炒り卵とお湯をミキサーに入れ、攪拌する。
- 2) 1に「ミキサーゲル」を入れ、30秒～1分程度攪拌する。
- 3) 2を薄く広げ固める。
- 4) 桜おかゆと「酵素タブレット」を1分程度攪拌する。
- 5) 4に「ミキサーゲル」を入れ、1分程度攪拌する。
- 6) 5を容器やラップに流して形を整え、冷やし固める。
- 7) 固まったら3の上に載せ、包み込み出来上がり。



ミキサーゲル使用



桜おかゆ

■作り方

- 1) 炊飯器でお粥を炊く。
(スライス筍を除いた桜ごはんの要領で)
- 2) お茶碗に盛り、好みの具材と桜の葉を載せ、出来上がり。

Point 「ミキサーゲル」を少し加えると、唾液による液状化を予防



桜ごはん(常食)

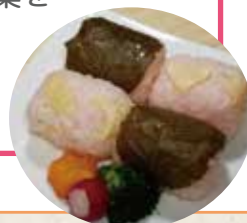
■材料

- ・お米…150g
- ・水…200cc
- ・スライス筍…50g
- ・だしの素…2g
- ・醤油…15cc(大さじ1杯)
- ・食紅…適量
- ・桜の葉…適量

■作り方

- 1) 桜の葉以外の材料全てを入れ、炊飯器で炊く。
- 2) お茶碗に盛り、桜の葉を載せ出来上がり。

俵型に握れば
桜おにぎりの
出来上がり



『宮源のお粥』を使った米粉デザートレシピ！



クレープ

材料1 生地

- ・炒り卵…50g
- ・お湯…100cc
- ・砂糖…15g
- ・バニラエッセンス…適量
- ・宮源のお粥…20g

材料2 具材

- ・フルーツ各種…50g
イチゴ
ブルーベリー
オレンジなど
- ・お湯…50cc
- ・砂糖…5g
- ・宮源のお粥…15g
- ・ホイップクリーム…適量
- ・チョコレートソース…適量



宮源のお粥使用

■材料

- ・ヨーグルトプレーン…200g
- ・牛乳…150cc
- ・シロップ…25g
- ・抹茶…3.5g(小さじ2杯)
- ・ミキサーゲル…8g
- ・黒蜜、きな粉…適量

■作り方

- 1) ミキサーにヨーグルト・牛乳・シロップ・抹茶を入れ、攪拌する。
- 2) 1に「ミキサーゲル」を入れ、30秒程度攪拌し、1分間膨潤させる。
- 3) 2を、再度30秒程度攪拌する。
- 4) 器に盛り付け、黒蜜・きな粉をかけて出来上がり。



東京都
Sさんの投稿
レシピ！
抹茶ヨーグルト
プリン



ケーキ

作り方 クレープ生地

- 1) 材料全てをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 2) 1を薄く広げて固める。

ケーキ生地

- 1) 材料全てをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 2) 1を丸型の容器に流し込み、固める。

具材

- 1) 各フルーツを電子レンジで温める。
- 2) 1と90℃以上のお湯、砂糖、「宮源のお粥」をミキサーに入れ、均一になるまで攪拌する。
- 3) 2を容器などに入れ、冷やし固める。
- 4) 好みのフルーツを生地に盛り付け、ホイップクリーム・チョコレートソースをかけて出来上がり。

栄養士会や施設・病院様での勉強会も承っております

「ミキサーゲル」を使用した、短時間でのスタッフ様向けのえんげ食の調理実習も行っておりますので、お気軽にお申込みください！



EDIT

次回の発行は5月ごろを予定しています

「みやげん通信」では画像やレシピを募集しております。採用させて頂いた際は記念品を贈呈させていただきますので奮ってご応募ください！

