

食改

みつばちゃん 知恵袋



かんたんもっちりおから(卵の花)

《材料(5〜6人分)》

- ・さといも…300g(5〜6個)
- ・にんじん…1/2本
- ・たまねぎ…1個
- ・ねぎ…1本
- ・しいたけ…3枚
- ・ちくわ…3本
- ・おから卵の花…300g
- ・だし汁…400ml
- ・砂糖…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ4
- ・サラダ油…大さじ3

《作り方》

- 1 さといも、にんじん、たまねぎを小さめの乱切りにする。
- 2 ねぎは縦半分にして薄切り、しいたけは薄切り、ちくわは小口切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、さといも、にんじん、たまねぎをうつすら透き通るまで炒める。
- 4 だし汁としいたけ、ちくわを入れ、さといもやにんじんが柔らかくなったら、砂糖としょうゆを入れ、少し濃いめの味付けにして、4〜5分煮る。
- 5 一度火を止め、おから(卵の花)を入れ、混ぜ合わせる。
- 6 弱火にかけ、水分を飛ばして火を止め、ねぎを加え混ぜ合わせる。

秋の味覚であるさといもを使った、もっちりとしたおから(卵の花)です。にんじんやしいたけ、ねぎが彩りを添え、枝豆などを入れるのもいいです。



ポイント

おから(卵の花)には食物繊維が多く含まれ、整腸効果があり、大腸がん予防にもつながります。ローカロリーでダイエット効果も期待できます。



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170

//

河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

あなたの周りに、介護、がんばり過ぎている人はいませんか？

在宅で介護されている家族はSOSを出せないこともあるので、周囲の方々が気づき、地域包括支援センターにつなげたり、地域の皆さんで声かけや見守りを行ったりすることで、介護者を孤立させないことが大切です。

地域の見守りポイント

高齢者(要介護者/介護者)の体に不自然なあざや傷がある		家から怒声がする、高齢者に会わせない	
介護者が疲れた様子である		介護者が周囲に相談できる人がいなくて困っている様子である	
介護を必要とする人が何人もいる		介護サービスを利用していない、サービスを嫌がる	
自宅がゴミや物で散らかっている、異臭がする		介護者に仕事や心配事などがあり、余裕がない	
介護者に病気や障害がある、介護者も高齢である		介護者が近所付き合いがない、近所付き合いをしなくなった	

高

緊急性

低

(作成：福井県)

地域で気になる方がいらっしゃる場合は、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。匿名でも構いません。