

《材料》 (4人分)

あずき	60g
A { 水	カップ1・1/2
塩	適宜
米	カップ1
あずきの煮汁	カップ2
塩	小さじ2/3
介護食用ゼラチン寒天	3g
いりゴマ	大さじ1

飾り

笹の葉	適宜
-----	----



鈇脈社

ソフト赤飯

粘りが少なく食べやすい

ココがポイント

ソフト食
1

エネルギー
283kcal

塩分
1.12g

①もち米ではなく、普通米を使って。

②ゼラチンご飯で飲み込みやすく。
介護食用ゼラチン寒天がご飯をコーティングし、冷めても固まりにくく、のどを通りやすくなります。

《作り方》

1 あずきはきれいに洗い、一度沸騰させてアクを抜き、お湯を捨てる。再度Aの水を注いで塩を加え、やわらかくなるまで煮て冷ましておく。



鈇脈社

あずきをやわらかく煮る。

2 米を研いでザルにあげておき、①を注いで塩と介護食用ゼラチン寒天を加え、よくかき混ぜて炊飯器のおかゆモードで炊く。

3 器に笹の葉を敷き、炊きあがった②を盛り付け、すったいりゴマを飾る。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鈇脈社刊)