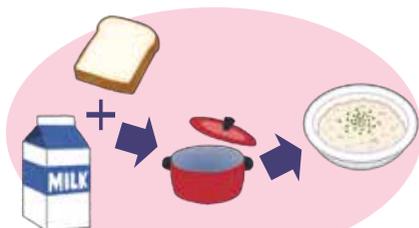


10 調理にひと工夫！ 簡単調理のコツ

食事を作るのが大変な方へ、アドバイスの参考にしてください。

一般市販食品・介護食品の活用

市販されている半加工品や温めるだけの介護食品・レトルト食品を使って飽きないようにします。



パンと牛乳を加熱してパン粥に



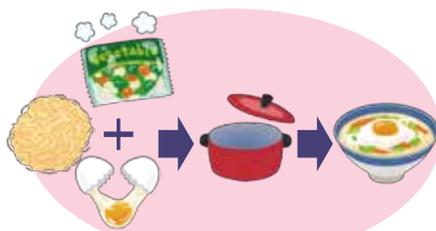
温めた介護食品にトッピング

惣菜・冷凍食品・缶詰からのアレンジ

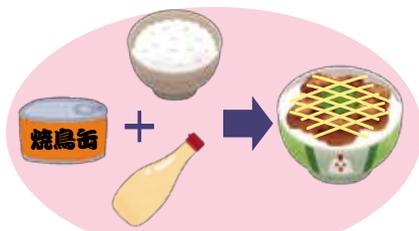
スーパーやコンビニで購入した惣菜や冷凍食品・缶詰をアレンジします。



お米と惣菜を一緒に炊いて炊き込みご飯に



冷凍野菜・麺・卵を煮ておかゆ風



ご飯・焼き鳥缶・マヨネーズを足してエネルギーアップ

ひと工夫で様々な料理に変身

