

長期保存が出来るインスタントラーメンは備蓄食に向いていますが、飲み込みにくい方にとっては注意が必要です。  
柔らかく、水分が分離しにくい介護食をインスタントラーメンで作ってみてはいかがでしょうか。

## インスタントラーメン de 介護食

### 【材料】 1人分

チキンラーメン…1/2 人分

乾燥マッシュポテト…10g

湯…表示されている量の 1/2 (200~250cc)

(ポテトサラダくらいの固さにするなら 200cc、

飲み込みづらい方向けにペースト状にするなら 250cc)



### 【作り方】

- 1 チキンラーメンを袋の中で半分に折り、半分をポリ袋に入れ替え、袋の上からもんで細かくくずす。
- 2 1に、乾燥マッシュポテトと湯を加え、袋を縛ってふきんでくるんで保温する。  
(噛む力や飲み込む力に合わせてお湯を入れてからの時間を調節する)
- 3 3分たったら、袋をもんで全体を混ぜ、とろみの状態を確認する。



【湯 200cc : ポテトサラダくらいの固さ】



【湯 250cc : ペーストに近い軟らかさ】