

熱源などが限られた災害時に、飲み込みにくい方に合わせた食品を作るのは難しいことが予想されます。  
水分が分離せずに飲み込みやすいメニューを、長期保存が出来るスナックとお湯だけで作ることが出来ることを知って、災害に備えましょう。

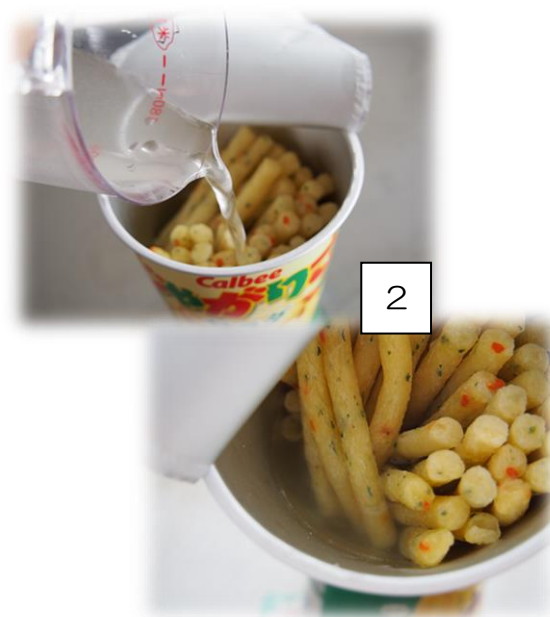
## スナック菓子 de 介護食

### 【材料】

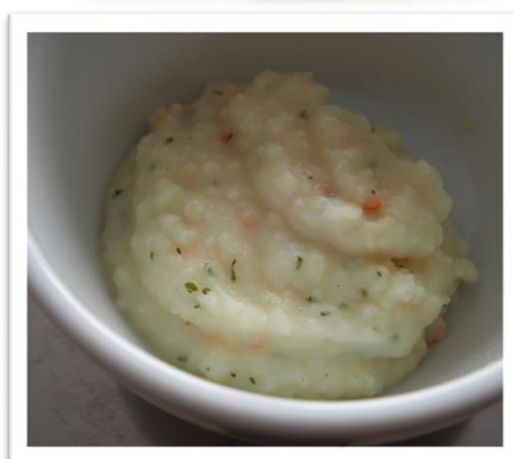
じゃがりこ（サラダ味、じゃがバター味など）普通サイズ 58g入り…1個  
湯…150～200cc  
（ポテトサラダくらいの固さにするなら 150cc、  
飲み込みづらい方向けにペースト状にするなら 200cc）

### 【作り方】

- 1 湯を沸かす。
- 2 じゃがりこのふたを開け、全体にかかるように湯を注ぐ。
- 3 ふたを閉め、1～2分置いて蒸らす。
- 4 湯につかった部分からスプーンで崩し、なめらかになるまで全体を混ぜる。



【湯 150cc : ポテトサラダくらいの固さ】



【湯 200cc : ペースト状】

### ワンポイントアドバイス

- お湯で戻すと、ホットサラダのような食べ方ができます。
- いろいろな味があるので、お好みのものをストックしてはいかがでしょうか。