

## II ママたちから寄せられた、その他お勧めレシピ、食材などなど

### ★ 手抜きミキサー食の保存

ほうれん草、トマト、ジャガイモ、にんじんなど身近な野菜（ご飯もOK）、お湯

- ① 茹でたり、火を通した食材ごとミキサーにかける
- ② シリコン製の製氷機に入れて冷凍する
- ③ 冷凍できたら密閉パックに入れて保存
- ④ 使う時にレンジで解凍する



\* 冷凍した野菜や肉などいろいろ組み合わせています。

ご飯+ジャガイモ+トマト+鶏肉+粉チーズ+ベビーフードの粉末コンソメ→トマトとジャガイモのリゾット風など

### ★ フルーツパン粥

バナナ、いちご、キウイ、ももなどのフルーツや缶詰、食パン、100%ジュース（りんご、もも、マンゴーなど）

- ① 食パン以外を全部ミキサーにかける
- ② 食パンをちぎってミキサーにかける できあがり

\* ミキサーした量が多ければ、多い分をコップにとり、ガムシロップやはちみつを入れて、自分で飲んでいきます。ヨーグルトや寒天ゼリーも一緒にミキサーできます。

\* おやつなども寒天を使ってゼリーを作ると他の子どものおやつにもなるし、便秘にもいいです。

♥ 簡単な食事の時、外食時は1人のためにおかずを作るのが難しい場合があります。そんな時は離乳食や介護食用のレトルトなどで作ると簡単です。食材も初めから柔らかく、バランスもよく、ミキサーにかける時間もかなり短時間で済みます。離乳食のレトルトなどは、カロリー面を考えると時々使用する程度でないといけなかなと思います。

♥ 果物はヨーグルトに入れてデザートにしています。

♥ ご飯は、ミキサーにかける15分くらい前にお湯でひたしておくのとトロトロになります。パンや麺だけだととろみがないので、ご飯を入れて少しトロトロにします。

♥ カレー、シチュー、みそ汁、豚汁などよく作ります。どうしても時間がないときは…食パン+コーンポタージュ+ミニトマト、バターロール+ポタージュ+トマトジュース、ご飯+インスタントみそ汁、あるいはトマトジュースやヨーグルトなどをミキサーにかけます。

♥ ピーマンの肉詰めはたくさん栄養が摂れそうなのでよく作ります。

♥ ちょっと手抜きをしたときは、皆さんやっていることだと思いますが「煮込みうどん」いろいろな野菜、あげや煮干しや肉等を入れて煮込み、味付けは醤油味やみそ味で。小分けにして冷凍しておけば、いつでも使いたいときに解凍し、ミキサーに。

♥ 圧力なべが大活躍。

♥ 手軽に魚を食べさせたい時は、塩抜きじゃことご飯をミキサーにかけてじゃことご飯。



♥ 油が多いものをミキサー食にすると、注入時すべりがよくスムーズに入っていきます。

♥ 寒い季節はストーブの上で、土鍋にいれておかゆをコトコト煮ます。スプーンで簡単につぶすだけでほどよいミキサー粥が出来上がります。

♥ これがうちの娘の1週間分の食事で、冷凍保存しています。使う時は湯をかけてミキサーします。これにおかゆ・パン・めんが主食です。

♥ よく使う食材、おすすめ食材

ご飯、パン、オートミール、卵、納豆、みそ汁、マッシュポテト、冷凍シューマイ、ヨーグルト、納豆、豆腐、南瓜、レタス(生)、豆乳、牛乳、高野豆腐、カレイ(煮魚)



♥ 「えのき」がおすすめです。とろみ剤等使わなくても、適度なとろみが出て、注入しやすいですよ。

## II ママたちから寄せられたQ&A

Q. チューブやボタンを詰ませた時の対処方法とつまりやすいものってあったら教えて

A. ①内服薬

- ・酸化マグネシウム（カマ）
- ・漢方薬
- ・粉薬を溶く水が少なくてつまったことがある

酸化マグネシウムは粒状で水や白湯に溶けないので先端につまりやすいです。マグミットの錠剤に変更するか、他の水薬などに変更してもらいましょう。

ちなみにアローゼン（センナ）も溶けにくいので十分に溶かすなど注意が必要です。漢方薬は溶けにくいので、事前にすりつぶすか、すこし白湯などでふやかすときれいに溶けます。しっかり溶けていないとシリンジで吸えてもボタンの部分で詰まったりすることがあります。

いくつかの種類の薬をいっぺんに溶いて注入する際は、十分な白湯でしっかり溶いて、攪拌しながら一気に注入し、すぐに白湯で後押ししましょう。

②食品

- ・ひき肉
- ・ミキサーで粉々にならなかった魚の骨、トマトの種、れんこん、ごま
- ・豚ひき肉に混ぜられている軟骨のような硬いもの
- ・ミキサーのかけ方が甘いと粒が残って、詰まってしまう
- ・トマトと、ピーマンの皮
- ・とうもろこし
- ・寒天がだまになってつまった
- ・コーンフレーク

