



毎日のワーク、お疲れ様です。

第2号では、先日実施した「ワーカーズ”食“のアンケート」の回答の中から、ワーカーの悩みや困り事について多かった回答と、その対処法のヒントをご紹介します。

一番多かった「時間が足りない」という悩みは、誰しも経験したことがあるのではないのでしょうか？それぞれのワーカーさんに時短対策があると思いますが…

まず始めることは、お湯を沸かすことです。

野菜を茹でたり、みそ汁に使ったり、用途は沢山あります。冷蔵庫を開けて献立を考えている間にも、「何かが進行している」と思えば、心に少し余裕ができます。

## ワーカーの悩み ベスト3

No.1 時間が足りない

No.2 メニューが偏る

No.3 特別食の知識が乏しい

### その他

調味料が揃っていない、電子レンジのタイプが違って使いづらい、一人分の分量が難しい など



## 時短献立を考えるときに気を付けること



- ①煮る・炒める・焼くのガスコンロを使った調理法に偏らないように
- ②同じ味付けに偏らないように

### (よくある例)

ごはん  
みそ汁  
肉じゃが  
焼きなす  
ほうれん草のごま和え



### (改善例①)

ごはん  
みそ汁  
肉じゃが  
蒸しなすのナムル  
ほうれん草のひじきご飯の素和え

- ・蒸しなすは電子レンジで加熱。
- ・ほうれん草は茹でて、いろんなごはんのお供で和えるだけ。

### (改善例②)

ごはん  
みそ汁  
野菜入りオムレツ  
なすの浅漬け  
ほうれん草のナムル

- ・砂糖を使わないからヘルシー。
- ・なすは塩もみして薬味と和えるだけ。



## (改善例①)

ごはん  
みそ汁  
肉じゃが  
蒸しなすのナムル  
ほうれん草のひじきごはんの素和え

スタート

実際のワーク1時間で、一汁三菜(炊飯以外)を作る場合のシミュレーションをしてみます。  
一口のガスコンロ、電子レンジがある台所を想像してみてください。ワーカーの皆さんなら、どんな順序を進めるでしょうか？

①小鍋でお湯を沸かす。利用者さんの食べたいものを聞き取りしたり、冷蔵庫の食材を確認して、主菜を決める。副菜は主菜と違う調理法、味付けのものをイメージして献立を立てて、材料の準備をする。お湯が沸いたら鍋を火からおろしておく。

↓ 5分

②肉じゃがの材料を切って、肉は酒を振っておく。玉ねぎ、にんじんを炒めて、油がまわったら肉を加えて炒める。肉の色が変わったら水を加えて蓋をして加熱を続ける。

↓ 10分

③なすの皮を2~3筋むいて、ラップにくるんで電子レンジで2分加熱。固ければ再度加熱。加熱している間に、青しそを千切りにして軽く水にさらして水気をきる。なすが柔らかくなったら、ボウルに水を張って、なすを入れて、食べやすい大きさに割く。ボウルの水を捨てて、塩、ごま油、青しそを加えてなすと和える。 → できあがり

↓ 5分

④肉じゃがのじゃがいもはラップにくるんで、電子レンジで3分加熱。少し硬くて良い。②の鍋を一旦火からおろして、①で沸かしたお湯を再度火にかけ、ほうれん草を茹でる。

↓ 5分

④ほうれん草を水にとって、ゆで汁を捨てて同じ鍋でみそ汁のお湯をわかす。冷蔵庫の残り野菜を切って、鍋に投入。ほうれん草を食べやすい大きさに切って水気を絞り、ひじきごはんの素(冷蔵庫にあるごはんのお供なら何でも可)で和える。 → できあがり

↓ 10分

⑤みそ汁の具が煮えたら、味付けをする。 → できあがり

↓ 5分

⑥肉じゃがの鍋を再び火にかけて、電子レンジで加熱してあらかた火が通ったじゃがいもを加える。味付けをする。できる片付けを始める。じゃがいもが柔らかく、煮汁が少なくなるまで煮含める。 → できあがり

↓ 5分

⑦片付けを済ませて、サービス提供記録を書く。 → ワーク終了

15分

ゴール

ワーカーさんおすすめ！  
いろいろ南蛮漬け



ししゃもやきびなごを揚げて、甘酢に漬けるだけ。「冷めても手軽に食べられる」と好評だそうです。

### 編集後記

ワーカーさんの悩みやアイデアが詰まったアンケート結果をもとに編集しました。悩みは大体共通、アイデアは千差万別！次号もアンケート結果をメインにご紹介したいと思います。