

2011年 夏号①

「ゼリーでごちそう麺」

分量（4人分）

- ・ そうめん…150g（3束）
- ・ めんつゆ…500cc（だし汁又は水で希釈したもの）
- ・ ゼラチン…12g
- ・ 人参…1/5本
- ・ 胡瓜…1/2本
- ・ 錦糸卵…50g（卵1ケ分、市販品でも可）
- ・ 生姜…30g



嚥下食メニューを特別に作らず、ご家族のメニューを基本に作ってみましょう！

作り方

- ① そうめんを手で3等分に折って茹でる。
茹であがったら、水にとってぬめりを取る。
- ② 人参は千切りにしてから、軽く茹でる。
- ③ 胡瓜は皮を剥いて千切りにする。
- ④ 希釈しためんつゆを鍋に入れ火にかけ沸々としてきたらゼラチンを入れて完全に溶かす。
- ⑤ ④の余熱をとったら、茹でたそうめんと、人参、胡瓜、錦糸卵を入れて、固める器に流し入れる。あらかじめ、器は水で濡らしておく、後で取り外しやすい。
- ⑥ そのまま、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
① 固まったら、器を逆さまにして取り出し、好みの大きさに切る。
② 生姜の皮を剥いてすりおろし、上に添えて完成。

噛む力の弱い方

- ・ 中に入れる具材を下処理を行ってから、固める
- そうめん…茹でて水にとってぬめりをとったら、5mm程度の長さに切る。
人参、胡瓜、錦糸卵…それぞれ5mm程度の長さに切る。
⇒出来上がった物を、一口サイズに切る。
本メニューは軽い力でほぐれやすくなっていますが、噛む力が弱い方の場合は、窒息予防のためにも一口サイズ（1.5cm程度）に切った方が安全です。

飲む込む力の弱い方

- ・ 出来上がった物をフードプロセッサーやミキサーを利用し細かくし、粒が残っていたら裏ごしをする。
- ⇒出来上がった物にトロミ剤を加えてトロミを調整する。
ゼラチンは口の中の温度（37～38度前後）で溶け始めて一部液化する為、喉へ流れるスピードが速くなる危険性があります。増粘剤を少し加えてトロミを調整してください。



2008年 冬号①

「卵のシチュー」

栄養価（1人分）

熱量・・・・・・・・208kcal

たんぱく質・・10.3g

塩分・・・・・・・・1.2g（下茹でにする塩分は含みません）



分量（4人分）

- ・卵・・・・・・・・3ヶ
- ・マカロニ・・・・・・・・30g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・60g
- ・クリームコーン缶・・100g
- ・小麦粉・・・・・・・・大2
- ・マーガリン・・・・・・・・10g
- ・サラダ油・・・・・・・・小1
- ・スキムミルク・・・・・・・・40g
- ・グリーンピース・10g

調味料：コンソメスープ 適量・塩少々、白胡椒少々

作り方

- ① 卵はゆで卵にして1cm程度に刻んでおく。飾り用に1/2個分輪切りにしたものを取っておく。
マカロニは下茹でとして塩を加えた湯で約8～12分程度茹でる。塩分の気になる方は茹でる際に塩を使わなくても良い。
玉ねぎは火の通りをよくする為に、スライス又は荒みじん切りにする。沸騰した湯の中にグリーンピースを入れて、浮いてきたらざるにあける。（約1分）
- ② スキムミルクを約コップ1杯（180cc以上）のお湯に加え、調味料を入れて一煮立ちさせて味を調える。その後、人肌程度に余熱を取っておく。
- ③ 熱したフライパンにマーガリン・サラダ油を加え、玉ねぎが透き通る位まで炒める。それにふりつた小麦粉を加えて弱火で炒め、炒めたら火を一度止める。
- ④ ③に人肌にしたスキムミルクを泡たて器などを利用してしながら、少量ずつ加えてのばす。
- ⑤ のばし終わったら、再度火を入れ鍋の周りが沸々とした所で、卵・マカロニ・コーンクリーム缶を加え、一煮立ちさせたら盛りつける。上に輪切りにした卵とグリーンピースを飾り、完成。（飲み込む力の弱い方はグリーンピースを除く。噛む力の弱い方は軟らかくなるまで茹でる。）

噛む力、飲み込む力の弱い方

- ・ ⑤の出来上がったものをトロミ剤と一緒にミキサーにかけて細かくする。ミキサーがなければ包丁で細かく刻み、トロミ剤を加えてまとめる。

2008年 冬号②

「タラモサラダ」

栄養価（1人分）

エネルギー・・・158kcal

たんぱく質・・・4.6g

塩分・・・・・・・・0.6g



分量（4人分）

- ・ジャガイモ・・・・・・・・300g ・クリームチーズ・・・・40g
- ・たらこ・・・・・・・・40g
- ・乾燥パセリ・・・・・・・・少々（飲み込む力の弱い方は入れない）
- ・レモン汁・・・・・・・・少々 ・塩・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・・・・・・少々 ・マヨネーズ・・・・・・30g
- ・ミニトマト（飾り用）

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて茹でる。柔らかくなったら熱いうちにレモン汁、塩、こしょうを振り、細かくつぶす。
- ② クリームチーズを電子レンジにかけてやわらかくする。
- ③ たらこを焼いて皮をとってほぐす（新鮮な物は生のままで可）
- ④ ①～③と乾燥パセリ、マヨネーズを加え混ぜて完成。

飲み込む力の弱い方

- ・ 出来上がったサラダに、牛乳又は生クリームを加えて柔らかく仕上げる。

2008年 冬号③

「イタリアンサラダ」

栄養価（1人分）

エネルギー・・・63kcal

たんぱく質・・・1.3g

塩分・・・・・・・・0.3g



分量（4人分）

- ・ グリーンアスパラガス・・・100g（5本位）（飲み込む力、噛む力の弱い方は使用しない）
- ・ ホワイトアスパラガス・・・50g
- ・ トマト・・・・・・・・・・・・中1個
- ・ レモン汁・・・・・・・・・・・・少々
- ・ 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・少々
- ・ オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① グリーンアスパラは根元の皮をむいて1cmの長さにカットする。
- ② ホワイトアスパラは水分をよく切り、①と同様に1cmの長さにカットする。
- ③ トマトは湯むきをする（へたを取り包丁でへたのあった部分の皮に沿って浅く包丁を4か所～5か所入れる。たっぷりの熱湯にさっとくぐらせて冷水に取り、皮をむく）
- ④ 湯むきしたトマトは種を除いてから1cm角に切る。
- ⑤ レモン汁、塩、こしょう、オリーブオイルを合わせてよく混ぜる
- ⑥ ①②④をざっくりと混ぜる。
- ⑦ ⑤のドレッシングを食べる直前にかけて完成。

飲み込む力、噛む力の弱い方

- ・ ドレッシングをかける前に、ホワイトアスパラとトマトをミキサーにかけて細かくする。
ミキサーがなければ包丁で刻んで少量のトロミ剤を混ぜてまとめる。上からドレッシングをかける。
ドレッシングの酸味が強いようなら、ドレッシングをかけずにマヨネーズを添える。

一口メモ：

アスパラガスは、ミキサーにかけても繊維が残ってしまいます。すると、口や喉で食べたものがばらけやすく、食べ物を口の中で一塊にまとめる力の弱い方、食べ物を一まとまりにして送り込む力の弱い方では、口や喉に残ってしまう恐れがあります。

まとまりにくいものを飲み込む力の弱い方

アスパラサラダを召し上がるのは避けた方がよいでしょう。

2008年 冬号④

「和風クレープ」

栄養価（1人分）

エネルギー・・・213kcal

たんぱく質・・・6.9g

塩分・・・・・・・・0.3g



分量（4人分）

クレープ材料

- ・ ホットケーキミックス・・・50g
- ・ 牛乳・・・・・・・・・・・・100cc
- ・ 卵・・・・・・・・・・・・1個
- ・ 油・・・・・・・・・・・・適量

あん材料

- ・ こしあん（こしあん、かぼちゃの代わりに、さつまいも・フルーツ、カスタード、クリームチーズ、などに変更可）・・・100g
- ・ かぼちゃ・・・・・・・・・・・・200g
- ・ 牛乳・・・・・・・・・・・・50cc
- ・ マーガリン・・・・・・・・・・・・10g（柔らかく溶かしておく）
- ・ 砂糖・・・・・・・・・・・・15g

作り方

- ① ホットケーキミックスと牛乳、卵を混ぜて生地を作る
- ② フライパンを火にかけて油を敷き、①の生地を薄く伸ばす。表面が乾いてきたらひっくり返し軽く焼いたらお皿に移す
- ③ かぼちゃは皮と種を除き、小さめに切って茹でる。柔らかくなったら水分を飛ばし熱いうちにつぶす。砂糖、牛乳、柔らかく溶かしたマーガリンを加えて混ぜる。
- ④ クレープ生地にあんこを平らにのばし、上に③のかぼちゃを平らにのばす。端から、くるくる丸めたら、両端を切り落とし3cmの長さに切り分ける
- ⑤ お皿に盛りつけて完成

噛む力、飲み込む力の弱い方

- ・ クレープ生地で巻かず、あんこと、かぼちゃを器に盛りつける