

# 作りやすく食べやすい嚥下食レシピ

すべて材料は2人分です。

## 8 オクラともずくのスープ (副菜)

- もずく (汁気をきって)・・・80g
- オクラ・・・4本 (40g)
- 水・・・1カップ (200cc)
- 中華だしの素・・・小さじ1/2
- 薄口醤油・・・大さじ1/2
- しょうが (すりおろす)・・・少々



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：10 kcal      たんぱく質：0.6g  
塩分：0.8 g              野菜量：21g

### <作り方>

- 1 もずくは水気をきってまな板にのせ、包丁でとろとろ状になるまでたたき切る。
- 2 オクラは柔らかくゆでて固い部分を切り落とし、端から小口切りにしてからみじん切りにして包丁でとろとろ状にたたいて粘りを出す。
- 3 鍋に水と中華だしの素(コンソメ1/2でも可)を入れて沸騰させ、1、2、しょうがのすりおろしを加えてさっと煮て、薄口醤油で味をつける。

\*おくらは重曹があればゆでる時に入れてゆでると、彩りよくさらにやわらかく仕上がります。食物繊維が多いので、便秘がちな時に効果的！種を取るとさらに飲み込みやすいです。

## 9 里芋だんご (おやつ)

- 里芋・・・2個 (100g)
- スキムミルク・・・1本 (16g)
- 粉黒砂糖・・・大さじ1
- 干しぶどう・・・大さじ1/2
- シナモン・・・少々



【1人分の栄養価】 カルシウム：112mg  
エネルギー：85 kcal      たんぱく質：3.6g  
塩分：0.1 g              野菜量：0g

### <作り方>

- 1 里芋は皮をむいてゆで、熱いうちにつぶしてスキムミルクを混ぜる。
- 2 干しぶどうはぬるま湯で戻し、小さく刻む。
- 3 つぶした里芋、干しぶどう、黒砂糖、好みにシナモンを混ぜ、2等分して丸める。

\*かぼちゃやさつまいもで代用しても美味しいです。水分がある時は、スキムミルクを多めに。

## 10 カスタードクリーム (おやつ)

- 牛乳・・・3/4カップ
- 卵黄・・・1個分
- 砂糖・・・大さじ1強
- 片栗粉・・・大さじ1



【1人分の栄養価】 カルシウム：100mg  
エネルギー：120 kcal      たんぱく質：3.9g  
塩分：0.2 g              野菜量：0g

### <作り方>

- 1 鍋にそれぞれの材料を入れて、よくかき混ぜる。
- 2 弱火で手を休めずにかき混ぜ、とろりとしたクリーム状になるまで混ぜながら火を入れる。

\*コーンスターチの方がうまくできます。米粉でも代用できます。果物特に桃との相性抜群です。

# 作りやすく食べやすい嚥下食レシピ

すべて材料は2人分です。

## 1 キャベツのシュウマイ (主菜)

- キャベツ・・・・・・・・大1枚  
塩もみ用の塩・・・・・・・・1つまみ
- 鶏ひき肉・・・・・・・・150g
- パック豆腐・・・・・・1/4パック
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/8個
- 生しいたけ・・・・・・・・大1枚
- しょうが(すりおろし)・・少々
- 塩・・・・・・・・1つまみ
- 濃口醤油・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・小さじ1/3
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
- キャベツ用片栗粉・・・・・・少々



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：184 kcal たんぱく質：15.7 g  
塩分：1.0 g 野菜量：55 g

### <作り方>

- 1 キャベツは洗ってせん切りにし、塩もみしておく。  
玉ねぎ、しいたけはみじん切り、豆腐は水気をしぼっておく。
- 2 ポウルにひき肉を入れてよくこねる。粘りが出てきたらしょうが、塩、醤油、ごま油、玉ねぎ、しいたけ、豆腐を加えて混ぜ、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- 3 キャベツの水気をしぼり、軽く片栗粉をまぶす。
- 4 2を一口大に丸めて6個作り、3をまぶし、少し深みのある皿に中心を空けながら四方に並べる。
- 5 深めのフライパンに水を薄く張り、沸騰したら4を皿ごと入れて蓋をし、10分蒸す。

\* パック豆腐は1個が150gで日持ちのするパックになっています。普通のお豆腐なら1/16丁です。

## 2 おろし煮 (主菜)

- 白身魚(さわら、にべ等)・・・・・・・・2切れ
- だし汁・・・・・・・・1/2カップ
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 濃口醤油・・・・・・・・大さじ2
- 大根(おろす)・・・・・・・・100g
- 小ネギ・・・・・・・・少々



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：106 kcal たんぱく質：15.6 g  
塩分：1.1 g 野菜量：53 g

### <作り方>

- 1 だし汁に砂糖、醤油を入れて煮立たせる。
- 2 沸騰した煮汁に魚を入れ、すりおろした大根を加えて魚に味がしみこむまで煮る。
- 3 盛り付けた魚の上にネギを散らす。

\* 大根おろしは、大根をおろしたときに出た汁も一緒に煮汁に入れると魚のくさみが消えます。

\* 豚肉(ロースしゃぶしゃぶ用)でも代用できます。その場合は、煮込むと固くなりますので、さっと煮ると良いでしょう。

# 作りやすく食べやすい嚙下食レシピ

すべて材料は2人分です。

## 3 かつおのオリエンタルタル (主菜)



- 刺身用かつお・・・100g
- みそ・・・大さじ1/2
- ごま油・・・小さじ2
- A オイスターソース・・・小さじ1
- すりごま・・・小さじ1
- 白ネギ(みじん切り)・・・大さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1/2
- うずらの卵・・・2個
- 青み(小ネギなど)・・・少々

【1人分の栄養価】

エネルギー：137 kcal たんぱく質：16.0g  
塩分：1.0g 野菜量：8g

### <作り方>

- 1 かつおは半解凍の状態で1cm角に切り、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 2 器に盛り、うずらの卵を割り落として青みをかざる。

\* かつおは、まぐろやあまえびでも美味しいです。

\* ごま油がないときは、サラダ油やオリーブ油に変えても良いです。

\* 魚の角切りは、食べる方の食べやすい大きさに変えます。

## 4 卵豆腐とろろあん (主・副菜)



- 卵Lサイズ・・・1個(60g)
- だし汁・・・大さじ4(60cc)
- 塩・・・1つまみ
- 長芋・・・100g
- だし汁・・・大さじ2
- 濃口醤油・みりん・各小さじ2/3
- 青のり・・・少々
- 醤油・・・少々

【1人分の栄養価】

エネルギー：53 kcal たんぱく質：6.0g  
塩分：0.9g 野菜量：0g

### <作り方>

- 1 卵は割りほぐしてだし汁と混ぜ、塩を加えてかき混ぜ、ざるにこす。
- 2 1を流し缶又は茶碗蒸し容器等に入れる。深めのフライパンに薄く水を張り、沸騰したら器を入れて蓋をし、弱火で静かに10分蒸す。
- 3 長芋はすり下ろしてだし汁、醤油、みりんと合わせる。
- 4 2のあら熱が冷めたら3を上からかけ、青のりをちらす。
- 5 食べる前に醤油を数滴たらす。

\* 醤油は、みそやたたいたもろみ、のりの佃煮、わさび、いかの塩辛をたたいてペーストにしたもの等お好みで変えても良いです。



# 作りやすく食べやすい嚥下食レシピ

すべて材料は2人分です。

## 5 ほうれん草のクイック白和え (副菜)

- ほうれん草・・・1/2束 (80g)
- 人参・・・10g
- パック豆腐・・・1/3丁
- B ピーナツバター・・・大さじ1と1/2
- みそ・・・大さじ1



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：130 kcal    たんぱく質：6.8g  
塩分：0.9g    野菜量：45g

### <作り方>

- 1 ほうれん草はやわらかくゆでて水で冷やし、水気を切ってしぼり、細かくきざむ。
- 2 人参は細切りにしてやわらかくゆでる。
- 3 Bをボールに入れてなめらかになるまでよく混ぜ、1,2を加えて和える。

## 6 かぼちゃとツナのサラダ (副菜)

- かぼちゃ・・・1/10個 (100g)
- ツナ缶 (水煮)・・・小1/4缶 (20g)
- 大豆水煮・・・大さじ2 (12g)
- マヨネーズ・・・大さじ1
- C 塩・・・小さじ1/6
- こしょう・・・少々



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：103 kcal    たんぱく質：3.6g  
塩分：0.7g    野菜量：50g

### <作り方>

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、やわらかくゆで、水気を切ってつぶす。  
ツナ缶は水気を切ってほぐす。大豆もやわらかくゆでて皮が浮いたら取り除き、ざるにあげる。
- 2 1をボウルに入れて混ぜ合わせ、Cの調味料で味をつける。

## 7 なめこのけんちん煮 (副菜)

- なめこ・・・60g
- D だし汁・・・1/2カップ
- 濃口醤油・みりん・・・各小さじ2
- ごま油・・・小さじ1
- しょうがの絞り汁・・・小さじ1/2
- パック豆腐・・・2/3丁
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・小さじ2



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：53 kcal    たんぱく質：6.0g  
塩分：0.9g    野菜量：0g

### <作り方>

- 1 なめこは、ざるに入れてさっと洗ってぬめりを軽く除き、水気をきる。
- 2 鍋にDを入れ、豆腐を手で細かくつぶして加え、火にかける。
- 3 豆腐が浮いてきたら1を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。