

障害者・高齢者にも食べやすい

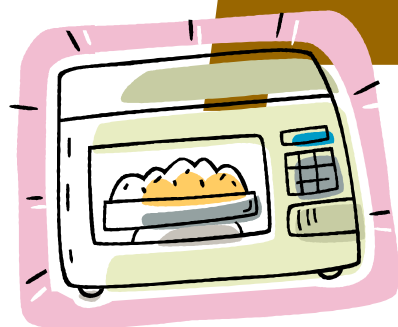
# 嚥下困難な人への食事提供 レシピ集

障害のある方や高齢の方にも食べやすく工夫し、しかも簡単にできる料理をご紹介します。是非、出来上がりの柔らかさ、食べやすさを体験して下さい。

## 今日の献立

- ① 電子レンジでごま豆腐
- ② 簡単フライドチキンをゼリー食に
- ③ お粥のドリア

みんなで試食しましょう。



平成28年5月26日（木）  
時間：10：00～12：00  
場所：花ノ木医療福祉センター多目的室

主催

社会福祉法人 花ノ木 花ノ木医療福祉センター（担当：給食係）

## ごま豆腐

美味しそうなごまの香り、ふんわりとした食感、食べるととっても美味しいごま豆腐が電子レンジを使うと簡単に調理できます。通常は、鍋で30分かかる作業がたったの5分!!! ごま豆腐なんて購入するのがいいと思っていた人は、必見です。

【材料】	2人分	
くず粉	小さじ2 (10g)	
練り胡麻	小さじ2 (10g)	
水	100cc	
塩、練りわさび	少々	
だし汁	50cc	
醤油	小さじ1 (5cc)	
片栗粉	少々	



### 【作り方】

- ① 耐熱ボウルにくず粉、練り胡麻、塩、水を入れてビーターでくず粉を溶かし合わせる
- ② 合わせたものに端を開けてラップをして、電子レンジ強1分10秒加熱する
- ③ 取り出して、泡だて器で混ぜてさらに電子レンジ強で40秒加熱する
- ④ ラップを広げて③を流し、口を輪ゴムで縛って巾着状にする。氷水にうかべて冷やし固める
- ⑤ だし汁に醤油を加え、水溶き片栗粉でトロミをつける
- ⑥ 胡麻豆腐が固まれば、お皿に盛り付け、5をかけ、練りわさびを添える

### 【ポイント】

くず粉をしっかり溶かす  
レンジにかける時少し端を開ける  
一度目加熱した時しっかり混ぜる

## フライドチキン

クリスマス会や誕生会、ちょっとしたおもてなしの会に大活躍のフライドチキン、香辛料がきいてとっても美味しいですね。でも嚥下障害を持っている人にとっては、飲み込めない、噛み切れないと大変苦しい料理になってしまいます。そこでフライドチキンを嚥下サポート食にして安全に食べてもらいたいと思います。

材料 4人分

鶏もも肉	約350g
★てんぷら粉	大さじ6 (54g)
★オールスパイス	小さじ1 (5g)
★ブラックペッパー	小さじ1 (5g)
てんぷら粉	1/2カップ (55g)
牛乳	140cc
塩、こしょう	
サラダ油 (揚げ用)	適量
キャベツ	100g
ゼリー食用 ガラスープ	300cc



作り方

- ① キャベツを1センチ角に切り蒸しておく
- ② 鶏肉を適当な大きさに切る
- ③ 鶏肉に塩、こしょうをする
- ④ ★の材料てんぷら粉、オールスパイス、ブラックペッパーを混ぜる
- ⑤ 鶏肉を合わせた★につける
- ⑥ てんぷら粉1/2カップと牛乳140ccを混ぜて、粉の付いた鶏肉をくぐらす
- ⑦ 再び★につける
- ⑧ 170度の油で、じっくり揚げる、浮かんでくれば上がりの合図です
- ⑨ これをゼリー食にします
- ⑩ フライドチキン200gとキャベツ100gをガラスープ300ccでミキサーにかけます
- ⑪ ミキサーにかけソフティア6gを合わせます
- ⑫ 鍋に入れ温めたら型に流し冷やします
- ⑬ お皿に盛り付けて出来上がりです

## お粥のドリア

お粥の混ぜご飯シリーズとしてお粥のドリアを紹介します。ドリアなんて、ムセやすい、嚥下障害の人にとって無理と決めつけていませんか。お粥に具を混ぜて無理なく嚥下できるようになっています。

花ノ木では、お粥しかたべられない人も混ぜご飯の美味しさを知って欲しく、お粥を混ぜご飯にしています。おじやでも無いお粥の混ぜご飯を体験してみてください。

【材料】 1人分

粥 200g  
★バター 2g  
塩、こしょう 少々  
トマトケチャップ 15g (大さじ2)

むきえび 15g  
鶏もも肉こま 30g  
玉葱 40g  
人参 10g  
マッシュルーム 10g  
牛乳 70cc  
小麦粉 6g  
☆バター 6g  
塩、こしょう 少々  
コンソメスープ 30cc  
白ワイン 適量 (1cc)  
粉チーズ 適量 (1g)



【作り方】

- ① お粥を炊きます (米1カップに対して5カップの水)
- ② 鶏もも肉、玉葱、人参、マッシュルームを細かくする
- ③ ムキえびは一度、茹でてから細かくする
- ④ お粥が炊き上がったら★のバターとケチャップ、塩、こしょうをする
- ⑤ 鍋に☆のバターを入れ、鶏もも肉、玉葱、人参、マッシュルームの順に炒める
- ⑥ 次に小麦粉を加え炒め、全体に馴染んだら牛乳とコンソメスープを入れる、混ぜながらぷくぷくと沸きはじめたら、白ワインと細かくしたムキえびを加える、
- ⑦ お皿にお粥を敷き詰め上からソースをかけ粉チーズをふる

【一口メモ】

\*あじが薄いと感じた時は、醤油や塩を少し足してもいいと思います。一見おじやのように見えますが、しっかり味のついたお粥の混ぜご飯は、不思議な食感を伴い食べやすさ抜群です。

## お茶ゼリー

当施設では嚥下困難な水分を、お茶をゼリー状態にして提供しています。

作り方はお茶にウルトラ寒天を混ぜるだけ！！硬さの調節もでき、その人にあったものが作れます。

### 基本分量【並】

お茶 500cc

砂糖 5g

ウルトラ寒天 4g

### 基本分量【軟】

お茶 600cc

砂糖 6g

ウルトラ寒天 4g

### 基本分量【硬】

お茶 400cc

砂糖 4g

ウルトラ寒天 4g