

ゼリー食のちらし寿司

酢を使った料理は、重症児者にとって非常にムセを誘発しやすいものです。お粥を使ったちらし寿司も、お酢の量が難しく、とても大変な料理と思いがちですが、花ノ木では、酢の量を調整して甘めの酢飯で作っています。

また、上に乗せる具材は柔らかくなる食材を選んでいますので、とても食べやすくなっています。

【材料】 5人分（1人あたり 220kcal）

お粥	750g	スベラカーゼ	30g (4%)			
〈合わせ酢〉	{	・酢	40cc			
		・砂糖	20g			
		・塩	1g			
〈上にちらす具〉	{	・錦糸卵	100g	だし汁50cc	ソフトピア	2g
		・焼き鮭	100g	だし汁60cc	ソフトピア	2g
		・茹でて絞ったほうれん草	80g	だし汁40cc	ソフトピア	1.5g
		・紅しょうが	5g	だし汁30cc	ソフトピア	1g
				だし汁	合計180cc	



【作り方】

- ① 炊き上がったお粥に、合わせ酢を切るように混ぜる
- ② 錦糸卵にだし汁50ccとソフトピアを2g加えミキサーにかけ、火にかける平鉄板にラップをひき平たくのばし冷やす
- ③ 焼き鮭はだし汁60ccとソフトピアを2g加え②と同様にする
- ④ ほうれん草は茹でて軽くしぼり、ほうれん草の分量のだし汁とソフトピアを1.5g加え同様にする
- ⑤ 紅しょうがはだし汁30ccとソフトピアを1g加え同様にする
- ⑥ 合わせ酢お粥を750gにスベラカーゼを30g加え寿司飯ゼリーにする
- ⑦ 冷えた錦糸卵・鮭・ほうれん草・紅しょうがを、こし器で細かくする
- ⑧ お皿に寿司粥ゼリーを盛り付け上から具材を盛り付けて出来上がり

【一口メモ】

* 上にのせる具材は、お好みで違う具材にしてもいいし、たくさん載せてもおいしくなります。細かいものが食べづらい方には、カットして提供します。お粥に合わせ酢を混ぜると酢の匂いが気になりますが、砂糖を多めにするため食べると酢がきついと感じません。

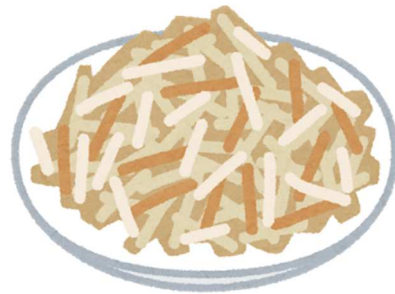
ごぼうサラダ

ごぼうサラダは、よくスーパーで売っていますよね。今回は手作りのごぼうサラダを嚥下サポート食に転換します。ゼリー食とキザミ食（まとまりキザミ食）の2つの食形態を作ってみましょう。市販品も同様にすれば嚥下食として出来ますよ。

【材料】 5人分（1人あたり100kcal）

ごぼう 300g
人参 50g
すりごま 5g
マヨネーズ 40g
醤油 10g

ソフティア 5g
コンソメスープ 200cc
スルーキング 8g
葛粉：片栗粉：水 2g：5g：6g



【作り方】

- ① ごぼうを圧力鍋に2時間かけた後、2時間そのまま放置する
- ② 人参を拍子きりにする
- ③ 醤油・マヨネーズ・ごまを混ぜておく
- ④ 冷めたごぼうを一口大に切る
- ⑤ 人参を茹でて冷めたら、しっかりしぼる
- ⑥ ボウルに④⑤を入れ③で混ぜ合わせる
- ⑦ これをゼリー食に転換します。ごぼうサラダ200gとコンソメスープ200ccをミキサーにかける
- ⑧ 鍋に戻しソフティア5gを加え火にかけて、型に流し冷蔵庫で固める
- ⑨ もうひとつの食形態キザミ食に近い形のまとまりキザミ食も作ります
- ⑩ ごぼうサラダ120gを細かくします。スルーキング8g水溶き葛粉片栗粉12ccを混ぜる
- ⑪ 鍋に戻し弱火にかける。全体に火が通ったら一度冷やします。冷えたら盛り付けます

ぜんざい

汁物は、そのまま出すと口の端から汁がこぼれてきたり、嚥下が難しくむせたりしやすい料理です。その中でもぜんざいと言えばお餅が入って、噛み切れない、のどに詰まらせる等の問題もあると思います。お餅ではありませんが、ごはんと白玉粉でお餅風の仕上がりでぜんざいを食べてもらえます。

【材料】 8人分（1人あたり 120kcal）

練りあん	300g
水	300cc
片栗粉	適量
白玉粉	80g
ごはん	180g
スベラカーゼ	16g
お湯	540g



【作り方】

- ① ごはんと白玉粉とお湯をミキサーにかける
- ② しっかり混ぜたらスベラカーゼを加え、一度火にかける
- ③ 型に流し、冷めたら切って器に盛り付ける
- ④ 練りあんと水を鍋に入れ、火にかける
- ⑤ 適量の片栗粉で少しトロミを付ける
- ⑥ 盛り付けた白玉粉餅の上から汁をはります

* お餅で作った場合は、お餅のもちもち感が残ってしまい喉に詰まらせる心配があります。ごはんと白玉粉で作った場合はその心配はありません。