

※嚥下困難とは、病気や年をとることなどで水や食べ物が飲み込みにくくなること



＊＊そば入りとろろ茶碗蒸し＊＊

【材料】（1人分）

そば（乾） 35g → そうめん25gでも可
 ながいも 20g → 軟らかめにする場合
 鶏卵 50g は30gで

A { 薄口醤油 3g
 みりん 2g
 砂糖 2g
 酒 1g
 食塩 0.5g
 だし汁 40g

かたくり粉 1g
 葉ねぎ 2g
 かにかまぼこ 2g

＜栄養量＞

エネルギー	236kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	6.1g
食塩相当量	1.7g

【作り方】

- ①そば（そうめん）はかたためにゆでる。
- ②ながいもはすりおろす。
- ③①と②を卵と混ぜて器に入れて蒸す。
- ④Aを温め、倍の量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつけたあんを作り、③にかけ、ねぎの小口切りとかにかまぼこを散らす。

嚥下困難のレベルが・・・

- 舌でつぶせる。
- 細かくまたは軟らかければ食べられる。
- 水やお茶が飲み込みづらいことがある。

[学会分類コード：3]

☆このような方にお勧めします

