

※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



＊＊豆腐入りつくね＊＊

【材料】（1人分）

鶏ひき肉	40g
A {	
酒	5g
しょうが汁	5g
豆腐	20g
かたくり粉	2g
鶏卵	15g
B {	
砂糖	5g
食塩	0.1g
濃口醤油	5g
油	2g
青じそ	1枚

＜栄養量＞

エネルギー	160kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	7.7g
食塩相当量	1.0g

【作り方】

- ①ひき肉にAを加え、よく混ぜる。
さらに、布巾で水気を絞った豆腐と、かたくり粉、卵を加えて混ぜ、平たいだんごにする。
- ②フライパンを熱し、油をひき、
①を焼く。中まで火が通ったら、
両面にBを混ぜ合わせたものを塗り、焼き色が付くまでさらに焼く。
- ③青じそを敷いた器に形よく盛り付ける。

嚥下困難のレベルが・・・

- かたいものや大きいものはやや食べづらい。
- 普通に飲み込める。

[学会分類コード：4]

☆このような方にお勧めします

