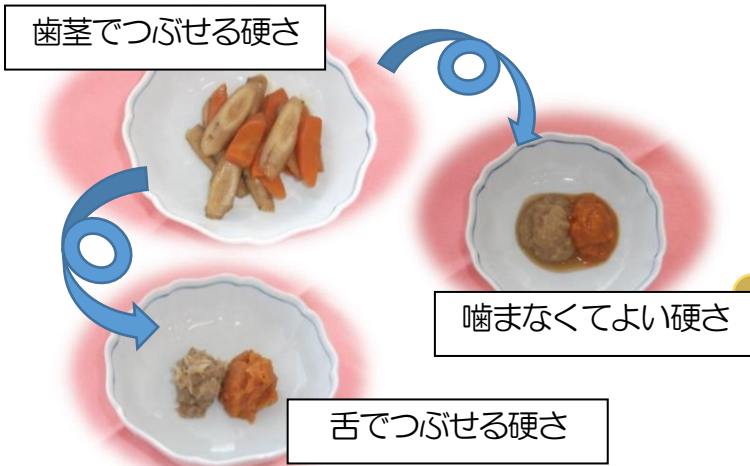


◆ ごぼうとにんじんの煮物



歯茎でつぶせる硬さ

噛まなくてよい硬さ

舌でつぶせる硬さ

★ ごぼうとにんじんの煮物

歯茎でつぶせる硬さ
舌でつぶせる硬さ
噛まなくてよい硬さ

佐世保市介護食づくり教室

★栄養価★

| 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|--------|------|------|-------|-------|
| 40kcal | 1.0g | 0.1g | 22mg | 0.5g |

※記載されている材料は2人分ですが、栄養価は1人分です。

〈基本〉

圧力鍋を使うと、厚切りでも短時間で柔らかく仕上げることができます。



★軟らかめの煮物 歯茎でつぶせる硬さ



〈材料 (2人分)〉

| | |
|----------|--------|
| ごぼう | 60g |
| にんじん | 40g |
| だし汁 | 120ml |
| A { しょうゆ | 小さじ1弱 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| { 片栗粉 | 小さじ1/3 |
| 水 | 小さじ2/3 |

〈作り方〉

- ① ごぼうは皮をむき、5cm長さの斜め切りにして、水にさらす。
にんじんはごぼうに揃え、同じくらいの大きさに切る。

ワンポイント♪

ごぼうは厚めに皮をむき、繊維を断つように切ると食べやすくなります。



- ② 鍋に①とだし汁を入れ、蓋をし、やわらかくなるまで煮る。
Aで調味し、さらに5分程煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。



〈アレンジ〉

作るのに手間がかかるように感じられる介護食も
便利な調理器具を使うと、作りやすくなります。
今回は、すりこぎやミルを使用して
アレンジしてみましょう♪



★軟らかめの煮物 **舌でつぶせる硬さ**

① 基本の軟らかめの煮物をすり鉢ですりつぶす。

ワンポイント♪

ごぼうとにんじんに分けてすりつぶすと彩りがきれいで食欲もでます。



② ①を器に盛りつける。



★軟らかめの煮物 **噛まなくてよい硬さ**

① 基本の軟らかめの煮物をミルにかけ、なめらかにする。

ワンポイント♪

呑み込みの状態に合わせ、煮汁やだし汁でのばして、
とろみ剤でなめらかさを調節しましょう。



② ①を器に盛りつける。



硬さは、食べられる方の状態に合わせてお作りください。