

## ◆ 雑煮



★ 雑煮（容易に噛める・歯茎でつぶせる硬さ）  
 もちは、高齢者にはのどに詰まる心配がある食品です。  
 長芋をすりおろして、ごはんに混ぜたもちにすると、噛み切りやすく飲み込みやすくなります。  
 お正月のお料理にぜひ、お試しください。



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
253kcal	7.2g	3.4g	33mg	1.2g

※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。

こちらの「雑煮」を作る時に  
 あると便利な調理器具はすりこぎ！  
 ごはんをつぶしてもちにする時使用します。



### ★雑煮



#### 〈材料（2人分）〉

長いも	100g
ごはん	200g
水	大さじ2
大根	30g
にんじん	10g
だし汁	260ml

A	うす口しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/4

B	かたくり粉	大さじ1/2
	水	小さじ2

三つ葉	2本
卵	1個

## 〈作り方〉

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋にごはん・水・すりおろした長芋を入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながら3～4分ほど加熱する。
- ③ ②をボウルに取り出し、すりこぎやスプーンなどでごはんをつぶしながら全体を混ぜる。
- ④ 4等分にしてラップで丸もち型のように形を整える。



### ワンポイント♪

ごはんもちは1食分ずつまとめて冷凍できます。

- ⑤ 大根・にんじんは2mm厚さのいちょう切りに、三つ葉は1cmの長さに切る。  
(三つ葉は飲み込みに応じ、加えてください)
- ⑥ だし汁に大根とにんじんを入れふたをして火にかけ、柔らかくなったらAで調味し、Bの水ときかたくり粉でとろみをつける。



### ワンポイント♪

飲み込みの状態に応じて、とろみ具合は調整してください。

- ⑦ 溶きほぐした卵を細く流し入れ、卵が半熟状に固まったら火を消し、三つ葉を加える。
- ⑧ 器に⑦を半量そそいたら④を入れ、残りの半量をそそぐ。



だし汁の量を少なめにすることで、塩分を控えています。  
高齢者の低栄養予防に必要なたんぱく質は、卵を加えることで補っています。お好きな野菜を加えても良いですね。  
主食・主菜・副菜がそろった1品です。

