

## 麻婆豆腐

市販の麻婆豆腐の素は売っていますが、少し辛く感じませんか？  
口の中でもたもたと食べる人には特に辛く感じるようです。  
電子レンジで作ると1人前から作れます。辛さも抑え甘辛くした麻婆豆腐を作ってみましょう！

### 【材料】 2人分

木綿豆腐	200g
玉葱	30g(みじん切り)
おろしにんにく	3g
おろし生姜	3g
豚ひき肉	100g
熱湯	100cc

A	醤油	30cc
	さとう	30g
	ごま油	5g
	豆板醤	2g
	片栗粉	13g



### 【作り方】

- ① A を合わせておく、玉葱はみじん切りにして600W1分30秒（ラップあり）で軟らかくしておく。
- ② 豆腐をキッチンペーパーで包み、600W2分（ラップなし）で水を切り2cm大にカットする。
- ③ 耐熱容器に、にんにく・生姜・玉葱・A を入れ熱湯を注ぎ混ぜる。
- ④ ひき肉を加えほぐしながら混ぜ、豆腐を埋め込むように入れる。
- ⑤ 端開けラップをして600W3分かける。
- ⑥ レンジから取り出し底から混ぜて盛り付けたら完成です。

### 【一口メモ】

\*電子レンジ調理は分量と時間さえ守れば誰にでも出来、時短にもなります。介護に時間が必要で料理を簡単にしたい人には最適です。

## おでん

花ノ木で提供している嚥下サポート食（ゼリー食）の段階食を、実演、紹介します。

おでんは簡単に作れますが、ゆで卵・こんにゃく・ちくわ(練り食品)など嚥下困難食の代表のような料理です。ちくわやこんにゃくは刻んでもむせる原因となります。食べやすく調理した花ノ木の献立を紹介します。また、家庭でも簡単に作りたいという方にコンビニで販売しているおでんを使った嚥下サポート食を紹介します。

### 【材料】 4人分

ゆで卵	4個
大根	240g
ちくわ	200g
こんにゃく	120g
醤油	24cc
みりん	少々
酒	4cc
だし汁	1500cc

ネオハイトロミールⅢ、くず片栗粉（水：片栗粉：くず粉＝3：2.5：1）

片栗粉（ちくわのまとまり食用）

ソフティア（ゼリー食用）



### 【作り方】

- ① ゆで卵・大根(輪切り)・ちくわ(みじん切り)・こんにゃくを用意する。
- ② だし汁に具材を入れ炊く。柔らかくなったら醤油・みりん・酒を加え煮込む。
- ③ 味がしゅんだら、ちくわをまとまり食に。こんにゃくはゼリー食にします。
- ④ ちくわの汁を切り重さを量る。(約260~280g) そこへだし汁12cc、ネオハイトロミールⅢ2g、くず片栗粉20g(水9g片栗粉8gくず粉3g)を加え鍋に入れ弱火にかけます。
- ⑤ こんにゃくは、出し汁を加えソフティアを加えミキサーにかけ、火にかけます。
- ⑥ 卵・大根・ちくわ(まとまり食)・こんにゃく(ゼリー食)を盛り付けます。
- ⑦ これをゼリー食にする。
- ⑧ 出来上がった具材それぞれ200g、だし汁200ccを用意する。
- ⑨ ゆで卵は400gに対しソフティア4g、大根は400gに対しソフティア5g、ちくわは400gに対しソフティア5g、こんにゃくは400gに対しソフティア4gを使います。
- ⑩ これをミキサーにかけます。細くなったらソフティアを加え再度混ぜる。
- ⑪ 鍋にもどし再加熱。ぷくぷくしてきたら型に流し冷蔵庫に入れ15分冷やす。
- ⑫ 市販のおでんも、ゼリー食にします。購入したおでん240gとだし汁260ccをミキサーにかけソフティア5gを加えます。再加熱し型に流し冷やします。

## 豆腐のカツ丼粥仕立て

今回はお粥の混ぜご飯シリーズとして“豆腐のカツどん”を紹介します。

カツどんを食べてもらいたいけど、トンカツなんて嚥下困難者には飲み込みが難しく、刻んだトンカツを卵とじにしたら見た目が悪くて・・・そこで豚肉の代わりに豆腐をカツにしてみました。豆腐のカツどんは軟らかくカツどんとして好評です。

花ノ木では、お粥しか食べられない人も混ぜご飯の美味しさを知って欲しく、お粥を混ぜご飯にしています。おじやと違う、お粥の混ぜご飯を体験してみてください。

### 【材料】 1人分

粥	200g
木綿豆腐	2/12丁
塩・こしょう	少々
小麦粉	6g
卵	6g
パン粉	8g
サラダ油	8cc
玉葱	20g
人参	10g
さとう	2g
生姜(おろし)	0.5g
醤油	4cc
酒	1cc
出し汁	50cc
卵	50cc



### 【作り方】

- ① お粥を炊きます（米1に対して5倍の水）
- ② 豆腐を1/6丁に切り、さらに薄く半分に切る。
- ③ 豆腐に塩・こしょうをふり、小麦粉をつけ卵にくぐらせパン粉を付けてフライにする。
- ④ 鍋に出し汁を適量はり、玉葱、人参を煮込む。
- ⑤ 軟らかくなったら、さとう・生姜・醤油・酒を加える。
- ⑥ 豆腐のフライを漬け込み、沸騰し始めたら溶き卵を流し入れ、とじる。
- ⑦ 器にお粥と卵とじを盛り付けたら出来上がりです。

### 【一口メモ】

\*あじが薄いと感じた時は、醤油を少し足してもいいと思います。一見おじやのように見えますが、しっかり味のついたお粥の混ぜご飯は不思議な食感を伴い食べやすさ抜群です。