

電子レンジ



で作る

カレーうどん

他施設の栄養士さん・調理師さんから、うどんや麺類の提供はどのようにしていますか？という質問がよくあります。

嚥下障害者が食べるのに難しいのは、スープと麺は嚥下の作用が違うということです。嚥下障害者にとってスープや液体は、ゆっくりとスルスル・ごくーんと落ちていきますが、面や固形物はドロドロ・ごっくんと落ちていきます。そのため液体が先に入って、口の中に固形物が残ってむせます。

これを少しでも解消するように、液体を出来るだけ少なくし、うどんに絡めて提供します。嚥下障害者に適した麺類の紹介をします。

【材料】 1人分

うどん	1玉
豚肉	50g
たまねぎ	50g
カレールー	20g
めんつゆ	大さじ1(15cc)
水	220cc
片栗粉	大さじ1(6g)



【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、玉葱は薄切りにする
- ② 耐熱容器に玉葱を入れ、レンジ600Wで2分かける
- ③ 耐熱容器を取り出し、片栗粉と水を混ぜて溶かす
- ④ めんつゆとカレールーを入れ、豚肉をほぐして入れる
- ⑤ 最後にうどんを入れる
- ⑥ ふんわりラップをして、レンジ600Wで8分かける
- ⑦ 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でも出来て、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。

うどんは花ノ木では切ったカット麺を使いますが、袋から取り出した状態でも出来ます。

市販品エビチリを使った 嚥下サポート食の作り方

市販品を使った食べやすい食事を紹介します。

最近の市販品の味のおいしいこと、食べやすいことに私たち調理師もびっくりします。でも、嚥下障害者にとって食べやすいとは言いがたいのが現実です。

美味しい市販品を食べてもらいたい、食べさせてあげたいと思ったことはありませんか？簡単に出来上がる市販品エビチリを使った、嚥下サポート食への展開を紹介します。

【材料】 2～3人分

冷蔵エビチリ 1パック（例；ニッポン〇〇）
たまねぎ 200g

キザミ食（まとまりキザミ食）

ネオホワイトロミール 2g
葛・片栗粉・水 15cc（葛10g・片栗粉25g・水30cc）

ゼリー食

ガラスープ 250g
ソフティア 5g



【作り方】

- ① 市販品のエビチリを用意する
- ② 玉葱を適当な大きさにカットする
- ③ 具を炒めてソースを入れる
- ④ キザミ食に展開する
具材250g・ネオホワイトロミール2g・葛片栗水15ccを用意する
- ⑤ 具材をフードプロセッサーで細かくする
- ⑥ 細かくなったらネオホワイトロミールと葛片栗水を加える
- ⑦ 鍋に取り出し弱火にかける（焦げやすいのでゴムベラ等でしっかり混ぜる）
- ⑧ お皿に盛り付け出来上がり
- ⑨ ゼリー食に展開する
具材250g・ガラスープ250cc・ソフティアを用意する
- ⑩ 具材とガラスープをミキサーにかける
- ⑪ 細かくなったらソフティアを加えしっかり混ぜる
- ⑫ 鍋に取り出し火にかける、ぷくぷくになったら器に流し一度冷やす
- ⑬ お皿に盛り付け出来上がりです。

豚肉と白菜の野菜炒め

野菜炒めを作って、豚肉は柔らかく出来たし細かくしたけど、嚥下困難者はむせるという経験はありませんか？

花ノ木では、柔らかくした野菜炒めに片栗粉を少し入れ、嚥下サポート食で提供しています。

【材料】 1人分

卵	1個
サラダ油	適量
白菜	50g
豚肉	20g
サラダ油	適量
ピーマン	5g
塩・こしょう	適量
ガラスープの素	少々



ガラスープ	30cc
醤油	2cc
片栗粉	適量

【作り方】

- ① 卵を炒り玉にする
- ② ピーマンは細かく刻み湯通しする
- ③ 豚肉は細かく刻み、白菜は一口大に切る
- ④ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら白菜を入れ炒める
- ⑤ 塩・こしょうで味をつけ、ガラスープの素少々を入れる
- ⑥ ①の炒り玉と②のピーマンを加えたらお皿に盛り付ける
- ⑦ ガラスープ餡を作ります
- ⑧ ガラスープ30ccに醤油2ccを沸かし、片栗粉でトロミを付ける
- ⑨ 盛り付けた野菜炒めの上からガラスープ餡をかけ出来上がりです

【一口メモ】

野菜炒めはなんとなく炒めた物だと思ってしまうのですが、嚥下困難者にとっては口の中でばらけやすく、むせる原因の料理です。

少しトロミを加えるだけで食べやすさは変わります。