

2008年 冬号①

## 「卵のシチュー」

栄養価（1人分）

熱量・・・208kcal

たんぱく質・・・10.3g

塩分・・・1.2g（下茹でにする塩分は含みません）



### 分量（4人分）

- ・卵・・・・・・・・・・3ヶ
- ・マカロニ・・・・・・・・・・30g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・60g
- ・クリームコーン缶・・100g
- ・小麦粉・・・・・・・・大2
- ・マーガリン・・・・・・・・10g
- ・サラダ油・・・・・・・・小1
- ・スキムミルク・・・・・・40g
- ・グリーンピース・10g

調味料：コンソメスープ 適量・塩少々、白胡椒少々

### 作り方

- ① 卵はゆで卵にして1cm程度に刻んでおく。飾り用に1/2個分輪切りにしたものを取っておく。  
マカロニは下茹でとして塩を加えた湯で約8～12分程度茹でる。塩分の気になる方は茹でる際に塩を使わなくても良い。  
玉ねぎは火の通りをよくする為に、スライス又は荒みじん切りにする。沸騰した湯の中にグリーンピースを入れて、浮いてきたらざるにあける。（約1分）
- ② スキムミルクを約コップ1杯（180cc以上）のお湯に加え、調味料を入れて一煮立ちさせて味を調える。その後、人肌程度に余熱を取っておく。
- ③ 熱したフライパンにマーガリン・サラダ油を加え、玉ねぎが透き通る位まで炒める。それにふりつた小麦粉を加えて弱火で炒め、炒めたら火を一度止める。
- ④ ③に人肌にしたスキムミルクを泡たて器などを利用してしながら、少量ずつ加えてのばす。
- ⑤ のばし終わったら、再度火を入れ鍋の周りが沸々とした所で、卵・マカロニ・コーンクリーム缶を加え、一煮立ちさせたら盛りつける。上に輪切りにした卵とグリーンピースを飾り、完成。（飲み込む力の弱い方はグリーンピースを除く。噛む力の弱い方は軟らかくなるまで茹でる。）

### 噛む力、飲み込む力の弱い方

- ・ ⑤の出来上がったものをトロミ剤と一緒にミキサーにかけて細かくする。ミキサーがなければ包丁で細かく刻み、トロミ剤を加えてまとめる。

2008年 冬号②

## 「タラモサラダ」

栄養価（1人分）

エネルギー・・・158kcal

たんぱく質・・・4.6g

塩分・・・・・・・・0.6g



分量（4人分）

- ・ジャガイモ・・・・・・・・300g          ・クリームチーズ・・・・40g
- ・たらこ・・・・・・・・40g
- ・乾燥パセリ・・・・・・・・少々（飲み込む力の弱い方は入れない）
- ・レモン汁・・・・・・・・少々          ・塩・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・・・・・・少々          ・マヨネーズ・・・・・・30g
- ・ミニトマト（飾り用）

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて茹でる。柔らかくなったら熱いうちにレモン汁、塩、こしょうを振り、細かくつぶす。
- ② クリームチーズを電子レンジにかけてやわらかくする。
- ③ たらこを焼いて皮をとってほぐす（新鮮な物は生のままで可）
- ④ ①～③と乾燥パセリ、マヨネーズを加え混ぜて完成。

### 飲み込む力の弱い方

- ・ 出来上がったサラダに、牛乳又は生クリームを加えて柔らかく仕上げる。

2008年 冬号③

## 「イタリアンサラダ」

栄養価（1人分）

エネルギー・・・63kcal

たんぱく質・・・1.3g

塩分・・・・・・・・0.3g



### 分量（4人分）

- ・ グリーンアスパラガス・・・100g（5本位）（飲み込む力、噛む力の弱い方は使用しない）
- ・ ホワイトアスパラガス・・・50g
- ・ トマト・・・・・・・・・・・・中1個
- ・ レモン汁・・・・・・・・・・・・少々
- ・ 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・少々
- ・ オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① グリーンアスパラは根元の皮をむいて1cmの長さにカットする。
- ② ホワイトアスパラは水分をよく切り、①と同様に1cmの長さにカットする。
- ③ トマトは湯むきをする（へたを取り包丁でへたのあった部分の皮に沿って浅く包丁を4か所～5か所入れる。たっぷりの熱湯にさっとくぐらせて冷水に取り、皮をむく）
- ④ 湯むきしたトマトは種を除いてから1cm角に切る。
- ⑤ レモン汁、塩、こしょう、オリーブオイルを合わせてよく混ぜる
- ⑥ ①②④をざっくりと混ぜる。
- ⑦ ⑤のドレッシングを食べる直前にかけて完成。

### 飲み込む力、噛む力の弱い方

- ・ ドレッシングをかける前に、ホワイトアスパラとトマトをミキサーにかけて細かくする。  
ミキサーがなければ包丁で刻んで少量のトロミ剤を混ぜてまとめる。上からドレッシングをかける。  
ドレッシングの酸味が強いようなら、ドレッシングをかけずにマヨネーズを添える。

### 一口メモ：

アスパラガスは、ミキサーにかけても繊維が残ってしまいます。すると、口や喉で食べたものがばらけやすく、食べ物を口の中で一塊にまとめる力の弱い方、食べ物を一まとまりにして送り込む力の弱い方では、口や喉に残ってしまう恐れがあります。

### まとまりにくいものを飲み込む力の弱い方

アスパラサラダを召し上がるのは避けた方がよいでしょう。

2008年 冬号④

## 「和風クレープ」

栄養価（1人分）

エネルギー・・・213kcal

たんぱく質・・・6.9g

塩分・・・・・・・・0.3g



分量（4人分）

クレープ材料

- ・ ホットケーキミックス・・・50g
- ・ 牛乳・・・・・・・・・・・・100cc
- ・ 卵・・・・・・・・・・・・1個
- ・ 油・・・・・・・・・・・・適量

あん材料

- ・ こしあん（こしあん、かぼちゃの代わりに、さつまいも・フルーツ、カスタード、クリームチーズ、などに変更可）・・・100g
- ・ かぼちゃ・・・・・・・・・・・・200g
- ・ 牛乳・・・・・・・・・・・・50cc
- ・ マーガリン・・・・・・・・・・・・10g（柔らかく溶かしておく）
- ・ 砂糖・・・・・・・・・・・・15g

作り方

- ① ホットケーキミックスと牛乳、卵を混ぜて生地を作る
- ② フライパンを火にかけて油を敷き、①の生地を薄く伸ばす。表面が乾いてきたらひっくり返し軽く焼いたらお皿に移す
- ③ かぼちゃは皮と種を除き、小さめに切って茹でる。柔らかくなったら水分を飛ばし熱いうちにつぶす。砂糖、牛乳、柔らかく溶かしたマーガリンを加えて混ぜる。
- ④ クレープ生地にあんこを平らにのばし、上に③のかぼちゃを平らにのばす。端から、くるくる丸めたら、両端を切り落とし3cmの長さに切り分ける
- ⑤ お皿に盛りつけて完成

噛む力、飲み込む力の弱い方

- ・ クレープ生地で巻かず、あんこと、かぼちゃを器に盛りつける