

栄養だより増刊号



2024年12月1日発行
西宮すなご医療福祉センター
栄養室



今回はお家で簡単にできる**やわらか食**のレシピをご紹介します。噛んだり飲み込んだりする力が弱い方でも食べやすい料理です。

鮭のテリーヌ

【材料】2人分
鮭 70g
鶏卵 10g
牛乳 15g
塩 1つまみ
マヨネーズ 少々



【作り方】

- ①蒸した鮭をミキサーにかけ、鶏卵・牛乳・塩をいれよく混ぜる
- ②耐熱皿に流し入れラップをかけてレンジ（500w）で約4分加熱する
- ③お好みでマヨネーズをかける



ふわふわたまごやき

【材料】2人分
鶏卵 1個
はんぺん 1枚
ながいも 200g
だし汁 大さじ4
しょうゆ 小1/4
みりん・酒 小1/4
ごま油 少々

【作り方】

- ①ミキサーに卵を割り入れる
- ②①にはんぺんとすりおろしたながいも、調味料を入れよく攪拌する
- ③フライパンにごま油をしいて②を流し入れ 弱火でふたをして蒸し焼きにし、半分に折りたたんで完成



簡単ミートローフ

【材料】2人分
合ミンチ 150g
豆腐 150g
玉ねぎ 1/2個
鶏卵 1個
パン粉 20g
塩・こしょう 少々
☆ケチャップ大さじ1
☆ソース 大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎをすりおろす
- ②ポウルに合ミンチ・豆腐・①・鶏卵・パン粉・塩・こしょうを入れ混ぜる
- ③耐熱皿に流し入れラップをかけてレンジ（500w）で約12分加熱する。
- ④☆でソースを作り、かける



りんごコンポート

【材料】2人分
りんご 1/2個
砂糖 大さじ2
レモン汁 小さじ1

【作り方】

- ①りんごの皮をむき4等分に切る
- ②鍋にりんごと浸かる程度の水を入れる
- ③砂糖とレモン汁を入れ、りんごがやわらかくなるまで煮る

