

## ● 簡単！やわらか食テクニック ●

### 野菜の調理のコツ

ほうれん草などの葉菜類は、やわらかい葉の部分だけ使うとよいです。葉菜類以外の野菜は、かたまりのまま加熱してつぶすほうが栄養の損失が少なく甘味もでます。



### 電子レンジの活用技

やわらかく仕上げたいときは、加熱により水分が急速に失われないよう、水を足してラップをします。加熱後はしばらくラップをはずさずに蒸らします。



### 手間のかからない食材を選ぼう

骨や皮が取り除かれている刺身を加熱調理したり、つぶしやすい豆腐や合いびき肉、レバーなどを使うことで時短調理になります。



### ハンディプロセッサーでペースト食作りが簡単に

食材を細かくつぶしてなめらかにできるので、おかゆやスープが簡単に作れます。鍋の中に直接入れて使えば、洗い物が減ります。コードレスタイプは、コンセントがなくてもOK!



## ● 食べる機能にあわせたレシピ ●



### 栄養成分値

エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.2g

### ゴックン期

#### 材料

にんじん(スライスする)……100g  
 玉ねぎ(スライスする)……30g  
 バター……10g  
 水……適量  
 お粥……50g  
 コンソメ……1g  
 牛乳……80g

#### 作り方

1. 鍋にバターを入れ、にんじんと玉ねぎを弱火で炒める。
2. 野菜がしんなりしたら水をひたひたに入れ、お粥、コンソメを加えて煮る。
3. 野菜がやわらかくなり水分がなくなったら牛乳を加え、ひと煮立ちさせて火をとめる。
4. 3のあら熱がとれたら、ミルサーまたはミキサーにかける。

#### POINT

- 次の食品でもできます。にんじん→カボチャ、かぶ、カリフラワー、グリーンピース、コーン缶  
牛乳→豆乳  
お粥→ご飯(25g位)、ジャガ芋
- また、とろみ調整食品を使えば手軽にとろみがつけられます。

お粥でとろみがつけられ、お米由来の旨味も味わえる

## ● にんじんのポタージュスープ ●

## お子さまの状態に合わせて作れる ● 鮭をつかった段階食 ●

### ゴックン期

#### 栄養成分値

エネルギー	170kcal
たんぱく質	18.5g

#### 材料

鮭(刺身用)……70g  
 冷凍フレンチフライポテト(皮なし)……10g  
 牛乳(人肌程度に温めた)……80g  
 塩……少々

#### 作り方

1. シリコンスチーマーに鮭とポテトを入れ、電子レンジ(500W)で2~3分程加熱する。
2. 1と牛乳、塩を入れ、ミルサーまたはミキサーにかける。

#### POINT

- 鮭は加熱の前に、酒または水を少々かけておくとパサつきを防げます。

※電子レンジは機種により加熱時間が異なりますので、様子を見ながら調整してください。

### モグモグ期 (マッシュ状)

#### 栄養成分値

エネルギー	198kcal
たんぱく質	18.1g

#### 材料

鮭(刺身用)……70g  
 冷凍フレンチフライポテト(皮なし)……30g  
 牛乳(人肌程度に温めた)……50g  
 塩……少々

#### 作り方

材料の分量を変えて、初期食と同様に作る。

- 次の食品でもできます。

鮭→骨・皮をとったお好みの魚、肉  
 牛乳→和風・洋風だし、白湯

### モグモグ期 (テリーヌ状)

#### 栄養成分値

エネルギー	243kcal
たんぱく質	21.8g

#### 材料

鮭(刺身用)……70g  
 冷凍フレンチフライポテト(皮なし)……30g  
 牛乳……50g  
 卵……30g  
 塩……少々

#### 作り方

1. 材料の分量を変えて、初期食と同様に作る。
2. 1に卵を加え耐熱容器にラップをし、電子レンジ(500W)で2~3分程加熱する。

カミカミ期は、シリコンスチーマーに鮭を入れ、電子レンジ(500W)で2~3分程加熱した後、ほくしてとろみのついたあんをかければできあがり!



レシピ提供：島田療育センター