

みんなで一緒に嚥下食♪



材料(2人分)

長いも…230g(約1/3本)
ベーコン…2枚
たまねぎ…1/4個
卵…1個
サラダ油…小さじ1
薄口醤油…小さじ1
ピザ用チーズ…40g
小ネギ(小口切り)…適量

●栄養価(1人あたり)

エネルギー……………463kcal
蛋白質……………22.5g
脂質……………31.1g
食塩……………2.4g

嚥下コード3

形はあるが、舌と口蓋間の押しつぶしが可能

◆ ふわふわ長いものチーズ焼き ◆

作り方

- ① 長いもは皮をむいてすりおろす。ベーコンとたまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ベーコン・たまねぎをしんなりするまで中火で炒めて、粗熱をとる。
- ③ ボールに②と長いも・卵・薄口醤油を加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器に3を入れてピザ用チーズを散らしてオーブントースターで15分～20分ほど焼き、最後に小ネギを散らして完成。

長いもの食材そのものがもつ粘りやとろみをつなぎに利用して幅広い年齢の方に喜ばれるお手軽嚥下食です！

嚥下食は、食材を細かく刻んだ方がよいと思われがちですが、細かいものは噛みにくく、食べたときに口の中でバラバラになってまとまりにくくなるため、うまく飲み込めず、おせる原因になってしまいます。

おせや誤嚥が多くなってきたときには食事の作り方、食べ方の工夫が必要です。

このお料理は、みじん切りにしたベーコンとたまねぎを長いもがうまくまとめてくれるので飲み込みやすくなっています。嚥下障害のある方もない方もみんなと同じ食事ができたら嬉しいのではないのでしょうか。

マヨネーズをかけて焼くと手軽にエネルギーUPができます！ぜひチャレンジしてみてください。

○栄養士…二渡瑛穂 ○調理師…上平田智喜 福永ひとみ

嚥下コードについては次のページをご覧ください

他分類

特別用途食品	UDF	スマイルケア食
	 コーポラルデザインフード	 スマイルケア食
許可基準 Ⅰ	—	0
—	—	0
許可基準 Ⅱ	かまなくて よい	1
許可基準 Ⅲ	かまなくて よい	2
許可基準 Ⅲ	かまなくて よい	2
—	舌で つぶせる	3
—	舌で つぶせる 歯ぐきで つぶせる	4
—	容易に かめる (一部)	—

形があり、かたすぎず、
ばらけにくく、
貼りつきにくいもの。
箸で切れるやわらかさ

※学会分類2021に対応していない場合は「-」を記載しています。