

栄養士レシピ③

はんぺんムース海老ソース



学会分類2021

2-2

(添え野菜除く)

UDF分類 歯茎でつぶせる

はんぺんや市販のパスタソースを使った簡単おしゃれな嚥下食

材料[3食分]

玉ねぎ	50g	ソース	パスタソース(海老系)	大さじ3
パン粉	大さじ2	豆乳	豆乳	大さじ3
はんぺん	50g(1/2枚)			
たまご	1個			
豆乳	100cc			
カレー粉	少々			



栄養価[1食分]

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	5.9 g
塩分	0.5 g

Point!

豆乳は牛乳でも代用できます
 カレー粉はなくてもよいですが、少しいれることで魚臭さを消します
 パスタソースは海老系のものがよく合うかと思います

作り方



①おろし金ですりおろした玉ねぎにパン粉をまぜてふやかしておく



②ミキサーにかける、もしくは、はんぺん、たまご、豆乳、カレー粉、①をフードプロセッサーにかける
 ※フードプロセッサーがない場合、ミキサー、もしくは袋に入れてよく揉んでもできますが、少しもろもろ感が残ります



③湯煎対応袋に入れ、鍋底に直接つかないようにして10分程度湯煎にかける。



茶巾にする、スプーンで掬う、カットするなどで成型



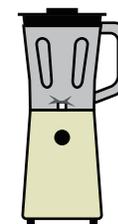
④パスタソースと豆乳を合わせ、場合によってはとろみをつける
 ⑤皿にソースをひき、上にムースをのせる。

嚥下食ポイント
 言語聴覚士からの一言

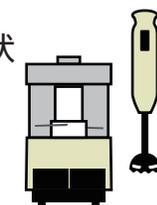
はじめから、ある程度食塊形成がされている形状のため、少ない口の動きで食塊形成が可能で、飲み込みやすい一品です。

「食形態を調整するための機械について

なめらかなペースト状(コード2-1)にするためにはミキサーが必要です



フードプロセッサーやハンドブレンダーはざらつきのあるペースト状(コード2-2)に仕上がります。



余ったパスタソースや豆乳はリゾットに

