

栄養士レシピ 4

里芋と鮭の焼きコロッケ



学会分類2021
3
UDF分類 歯茎でつぶせる

冷凍食材と缶詰で簡単メインディッシュ♪ 里芋でなめらか食感に

- ### 材料 [6個分]
- 里芋(冷凍) 200g
 - 玉ねぎ 50
 - 鮭缶 1缶(90g)
 - 塩 少々
 - 油 適量(焼き用)
 - トマト 1/4個(ソース)



栄養価 [1食分]

エネルギー	123 kcal
たんぱく質	8.1 g
塩分	1.1 g

Point!
もちろんじゃが芋でもOK
ソースはトマトケチャップ+水を合わせたものでも十分です

作り方

- ①玉ねぎは粗目のみじんぎりにする
- ②鍋で、里芋、玉ねぎをやわらかくなるまで茹でる
- ③やわらかくならしたら鍋の湯をすてる
- ④③を火にかけて水気をとばす
- ④鮭缶の汁気をいれずに、身を④に加える
- ⑥小判型に成型する。
※ゴム手袋を使うと丸めやすいです
- ⑦油をひいたフライパンで両面焼き色がつくまで焼く

鯖缶や鮭缶は保存もきき、嚥下食にも応用しやすく、栄養価も高く、おすすめ食材です。

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成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。

栄養士ポイント

ソースや餡の子カラ
「サラサラ」「パサパサ」「パラパラ」「カチコチ」「べとべと」これらの性状は一般に嚥下しにくい食品です。しかし、これらの食品でも、ソースや餡をかけて包むことによって、嚥下しやすい性状にすることができます。食材を覆うよう、たっぷりかけることがポイントです

ソース(餡)になるもの例
ケチャップ
とんかつソース
ホワイトソース
デミグラスソース
タルタルソース
おろしあん