

栄養士レシピ①

山芋ふわふわ焼き



かんたん・高栄養・みんな大好きソース味で食欲UP

材料 [18cmフライパン 1枚分]

長芋	200g
たまご	1個
めんつゆ	小さじ1
ソース	適量
マヨネーズ	適量



栄養価 [全量]

エネルギー	285 kcal
たんぱく質	11.1 g
塩分	1.5 g

じねんじよなどの粘りの強いもでは固めに仕上がります。水っぽい長芋の場合は柔らかすぎるため、片栗粉を加えて調整してください。

作り方



①卵とすりおろした長芋をよく混ぜ合わせる。



③油をひいたフライパンに流し入れて中火で焼く。



④さらにひっくり返して焼いて、出来上がり。

嚥下食ポイント
言語聴覚士からの一言

均一不均一とは？

口に取り込んだ食物が不均質（バラバラ）のままだと、嚥下時に喉を傷つけたり、嚥下のタイミングがズレて誤嚥しムセやすくなるため、咀嚼によって口腔内で物性を均質に整える（食塊形成を行う）必要があります。