

# 栄養士レシピ②

## すりおろしレシピ3品

すりおろすだけでできる超かんたん嚥下食!



★すりおろしのポイント  
嚥下機能が重度であるほど、やさしくすりおろし、細かいおろしに仕上がるようにしてください。刃が細かいほうが、出来上がりも細くなります。食感が欲しい場合は、刃が大きなものをおすすめです。

### すりおろしきゅうり

#### 材 料 [1食分]

きゅうり ..... 1/2本  
とろみ剤 ..... 適量  
ごまドレ ..... 大さじ1  
きゅうりにかけるものは、マヨネーズやポン酢などお好みのもので

#### 栄養価 [1食分]

エネルギー 46 kcal  
たんぱく質 0.7g  
塩分 0.4g



#### 作り方



①きゅうりをすりおろす

水分と固形分を  
一体化させる(均一)  
嚥下食の大事な  
ポイントです  
※P8参照



②おろしたきゅうりは、汁ごとボールなどにうつし、とろみ剤を振り入れ、よく混ぜる。

③ドレッシングをきゅうりの上からかける。  
※合わせ酢など濃度が薄いものはとろみをつける



嚥下食ポイント  
言語聴覚士からの一言

#### すりおろし素麺について

本来、麺は摂食が難しい食べ物ですが、この一品は口の中でまとまった形のまま、ばらけずに送り込むことができ、それでいて素麺特有の食感を味わえ、かつのど越しを感じながら嚥下を行うことが出来る一品です。

### すりおろし冷やしそうめん

#### 材 料 [1食分]

そうめん ..... 1束  
きゅうり ..... 1/3本  
トマト ..... 1/4玉  
生姜 ..... 適量  
ツナ ..... 10g  
めんつゆ ..... 適量  
とろみ剤 ..... 適量

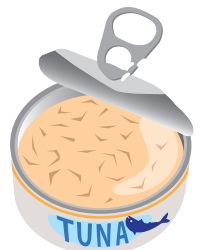
#### 栄養価 [1食分]

エネルギー 417 kcal  
たんぱく質 16.5 g  
塩分 4.2 g



#### 作り方

- ①トマトは丸ごと凍らせておく。
- ②油ごとのツナに、とろみ剤を振り入れてよく混ぜる。
- ③きゅうりはすりおろしきゅうりのサラダの作り方参照
- ④そうめんは食べやすい長さに割って茹でしておく。
- ⑤めんつゆは嚥下機能に合わせてとろみをつけておく。
- ⑥茹がいたそうめんの上に、②のつめんつゆをかける。
- ⑦⑥の上から、③のきゅうりすりおろし、凍ったトマトのすりおろし、生姜のすりおろしと②のツナをのせる。



### すりおろし桃ソルベ

溶けてもトロっとしているので安全です

#### 材 料 [1食分]

缶詰桃 ..... 半割1個  
桃は、ダイスカットではなく半割のものをご使用ください

#### 栄養価 [1食分]

エネルギー 82 kcal  
たんぱく質 0.5 g  
塩分 0 g



#### 作り方

- ①桃は凍らせておく
- ②凍った桃をすりおろす

