



えんげ 茶碗蒸し (嚥下困難な方むけ)

食事が飲み込みにくい・食事中に^{むせ}咽る方は、「まとまりがあり、^{そしゃく}咀嚼してもバラバラにならない」、「飲み込む際に喉のすべりが良い」などに配慮した、安全に食べられる^{えんげ}嚥下食がおすすめです。今回は、茶碗蒸しと^{えんげ}嚥下食ゼリーを紹介します。ご家族の方も、是非一緒にお楽しみ下さい。

【材料】(4人)

卵 (Mサイズ)	2個	
だし汁	300cc	
A	醤油	小さじ 1/3 (1.7cc)
		※小さじ 1/2 の場合は 1/2
	食塩	小さじ 1/3 (2g)

・飲み込みにくい・^{むせ}咽る方は、^{ごえん}具で誤嚥する危険性があるため、具を入れずに調理をします。
※小さじ 1/2 は、次のページの説明をご参照下さい。

栄養価 (1人あたり)

エネルギー 41kcal たんぱく質 3.5g
脂質 2.7g 炭水化物 0.2g 塩分 0.6g

作り方 & ポイント

【下準備】

・だし汁を作り、人肌程度に冷ます。

◎本格的なだしを、手軽にとる方法

- ① 熱湯 300cc を容器に注ぎ、鰹節 8g 入れる。
(鰹節 小袋 1パックは 2.5~4g 程度)
- ② 3分ほど置き、裏ごし器で^こ濾す。
裏ごし器が無い場合、茶こしでも OK

★えぐみが出るため絞らない



◎だし汁に、風味調味料を使う場合

お湯 300cc に、小さじ 1/2 (2g) を溶かす。
(商品の表示された作り方も、確認する)



【作り方】

- ① 冷ましただし汁に A を加えて、混ぜる。
※風味調味料の場合は、食塩は小さじ 1/4 (1.5g) に減らす。
- ② 卵をボウルに割り入れ、★泡立てずにほぐす。
- ③ ①を②に混ぜ、裏ごし器で^こ濾す。
- ④ ③を蒸し碗の七分目まで★静かに注ぎ、蓋をする。★蓋が無い場合は、ラップを 1 個ずつふんわりかける
- ⑤ 鍋に④を並べ、器の 1/3 の高さまでお湯を注ぎ、鍋蓋をする。
★ラップをかけた時は、お湯に浸らないよう確認
- ⑥ 強火で加熱し、沸騰後はすぐに弱火にし 7分加熱、火を止めて鍋蓋をしたまま 7分蒸らす。
- ⑦ 竹串で刺し、澄んだ汁が出る、もしくはトロトロの卵液が付かなければ、出来上がり。
★汁が濁る、卵液がつく場合は、弱火で 1~2 分加熱する
★火が強すぎると^す鬆 (表面や内部に穴が開いた状態) が入りやすいので注意
★取り出す際は、容器が熱いため、やけどに気をつける



アレンジ

●『あんをかけると、さらに飲み込みやすくなります。』 ● ● ● ●



【材料】(4人分)

- B
- だし汁 120 cc
 - 醤油 小さじ 1/3 (1.7 cc)
※小さじ 1/2 の場合は 1/2
 - 片栗粉 小さじ 1 (3g)
…2 倍量の水で、水溶性片栗粉にする。

【作り方】

- ① 小鍋に B を入れ、煮立てる。
- ② 火から下し、B を混ぜながら水溶性片栗粉を加える。
- ③ 混ぜながら、再度沸騰させ、とろみをつける。

あんをかけると、1 人あたり塩分+0.1g
(エネルギー+4kcal、炭水化物+

●『低体重・低栄養』 ● ● ● ●

だし汁の半量を、豆乳やクリームに替えて、エネルギーUP[※]をしましょう。

◆豆乳茶碗蒸し◆

- ・だし汁 300 cc を 160 cc に減らし、調製豆乳 140 cc 加える。
 - ・加熱時間は、基本のレシピと同じ。
- (1 人あたりエネルギー+19kcal、たんぱく質+1.2g)



◆クリーム茶碗蒸し◆

- ・だし汁 300 cc を 160 cc に減らし、生クリーム 140 cc 加える。
 - ・強火で加熱し、沸騰したらすぐに弱火にし 14 分加熱、火を止めて鍋蓋をしたまま 10 分蒸らす。
- (1 人あたりエネルギー+147kcal、たんぱく質+0.4g、脂質+15.9g)



●『塩分制限』 ● ● ● ●



材料 A の食塩を入れずに、減塩します。

- (1 人あたり 0.5g 減塩 だしが風味調味料の場合は、1 人あたり 0.4g 減塩)
※あんをかけると、どちらも塩分 0.1g 増えます。

●『飲み込みに問題のない人で、具を入れる場合は?』 ● ● ● ●

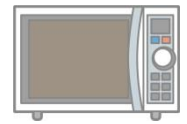
材料により、栄養価が変わります。肉や魚介類は野菜に比べ、エネルギー・たんぱく質を多く含みます。入れる場合は、基本のレシピ③の後、具を器に入れてから卵液を静かに注ぎます。えびは、殻をむき、背ワタを取って下さい。

(1 人分の量で記載)

食品 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食品 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
鶏もも肉 20g	40	3.2	ぎんなん 2 個 (茹で)	7	0.2
かまぼこ 10g (薄切り 1 枚)	10	1.2	三つ葉 3g	1	0.1
えび 20g (無頭えび 1 尾)	18	3.9	人参 10g	4	0.1



●『電子レンジを利用した作り方』●●●



茶碗蒸しは、電子レンジでも作れます。①～④は、基本のレシピと同じです。

- ⑤ ラップを1個ずつかけ、電子レンジに並べる。
- ⑥ レンジ弱・200Wで12分加熱（目安）する。
- ⑦ 竹串で刺し、澄んだ汁が出る、もしくはトロトロの卵液が付かなければ、出来上がり。

★汁が濁る、卵液がつく場合は、さらに1分ずつ加熱する

★高温になると、鬆（表面や内部に穴が開いた状態）が入るので注意
・心配な時は、耐熱容器に器を入れ、半分の高さまで水を注いでから、加熱すると失敗しにくくなります。



「小さじ1/2とは？」

計量スプーンが一番小さいスプーンが、小さじ1/2（別名：ミニスプーン）です。

大さじ1杯 15 cc、小さじ1杯 5 cc、小さじ1/2杯 2.5 ccです。

無い場合は、「小さじ1/2の1/2」は、

小さじ1/3程度を目安にしてください。

