



えんげ 嚥下食ゼリー

緑茶・ほうじ茶・コーヒー アップルティー

ふるふると軟らかい食感で、嚥下障害のない方にも喜ばれます。
緑茶、ほうじ茶などお好みの味でお楽しみ下さい。

ゼリー（お好みのもの）

【材料】（4人分）



A 抹茶、ほうじ茶粉末、 インスタントコーヒー など	}	小さじ1と1/2（3g）
水		300 cc
アガー		小さじ1（3g）
砂糖		大さじ5（45g）

栄養価（1人あたり）

エネルギー47kcal たんぱく質 0.2g
脂質 0g 炭水化物 11.9g 食塩 0g

アップルティーゼリー

【材料】（4人分）



A アップルティー	
インスタント粉末 加糖タイプ	大さじ5 （36g）
水	300 cc
アガー	小さじ1（3g）
砂糖	大さじ1（9g）

栄養価（1人あたり）

エネルギー46cal たんぱく質 0g
脂質 0g 炭水化物 11.5g 食塩 0g

作り方 & ポイント

【下準備】

- ・緑茶ゼリーの場合は、抹茶と半量の砂糖を混ぜ、分量内の少量の水で溶いておく。

【作り方】

- ① アガー、砂糖（※緑茶ゼリーは残り半量）をボウルに入れて、混ぜる。
- ② 分量の水を鍋に入れ、①を振り入れながら、よく混ぜる。
- ③ 混ぜながら加熱し、★沸騰後 1分強加熱する。

★**ダマを出来にくくする
ポイント**

★**沸騰させること、アガーがきちんと溶けていることが美味しく作るポイント**

- ④ 火を止め、好みの味 A（※緑茶ゼリーは下準備で溶いた抹茶）を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 器に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。★**アガーは常温で固まる**

一般的に粉を水で溶く際は、粉に水を加えますが、アガーは粉ゼラチンのように水に振り入れながら混ぜて溶かします。この方がダマは出来にくく、失敗も減ります。商品に記載の作り方も、ご参照下さい。

アガーは…

海藻のカラギーナンや、イナゴマメという豆の種子に含まれるローストビーンガムなどが原材料です。80℃以上で溶け、30～40℃以下で固まるため、粉寒天のように扱いやすい点と、ゼラチンよりも透明感が高く、寒天とゼラチンの間のプルンとした食感が特長です。無味無臭のため、素材の味の邪魔をしません。今回のレシピの分量は、かなり緩いので少し固めにする場合は、アガーを液量の2%程度に調整して下さい。（例：水 300 ccに対しアガー6g）

アレンジ

『低体重・低栄養』



牛乳を加えて、プリン風にしてエネルギーUP↑をしましょう。

◆コーヒープリン風◆

- ① 水 300 cc を 100 cc に減らし、牛乳 200 cc を用意する。
- ② アガーと砂糖をボウルに入れて、よく混ぜる。
- ③ 鍋に①の水を入れ、②を振り入れながら混ぜる。
- ④ 混ぜながら加熱し、**沸騰後 1 分強加熱する**。★アガーをきちんと溶かす
- ⑤ 火にかけてながら、①の牛乳とインスタントコーヒーを少しずつ加え、沸騰させすぐに火を止める。
★牛乳に膜がはるので、沸騰させ過ぎに注意
- ⑥ 器に注ぎ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

(1 人あたりエネルギー+31kcal、たんぱく質+1.4g、脂質+1.8g、炭水化物+2.5g)

◆抹茶プリン風◆

- ① 水 300 cc を 100 cc に減らし、牛乳 200 cc を用意する
- ② 抹茶と半量の砂糖を混ぜ、①の牛乳を加えて溶く。
- ③ アガーと残りの砂糖をボウルに入れて、よく混ぜる。
- ④ 鍋に①の水を入れ、③を振り入れながら混ぜる。
- ⑤ 混ぜながら加熱し、**沸騰後 1 分強加熱する**。★アガーをきちんと溶かす
- ⑥ 火にかけてながら、②を少しずつ加え、沸騰させすぐに火を止める。
★牛乳に膜がはるので、沸騰させ過ぎに注意
- ⑦ 器に注ぎ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

(1 人あたりエネルギー+31kcal、たんぱく質+1.5g、脂質+1.8g、炭水化物+2.4g)



『たんぱく質制限(エネルギーアップ)』

コーヒーフレッシュは、ゼリーに簡単に合わせられ、エネルギーUP も出来ます。

- 基本のレシピの⑤器に注いだ後、コーヒーフレッシュを加えて混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
(1 個使うと、エネルギー+11kcal、たんぱく質+0.3g、脂質+0.9g)
- ^{えんげ}嚥下に問題がない方は、コーヒーフレッシュを、そのままかけるのもおすすめです。

『エネルギー制限』

砂糖を、パルスweet®やラカント S などの 0kcal 甘味料や低エネルギーの甘味料にしましょう。

砂糖に対する甘味度は、商品により異なるため表示をよく確認して下さい。

- 緑茶やほうじ茶、コーヒーは、砂糖大さじ 5 (45g) をパルスweet®大さじ 1 (10g) にする。
(1 人あたりエネルギー44kcal 減 砂糖などの糖類は 0g)
- 基本の材料のアップルティーは、砂糖を含むため、好みのお茶に替える。

砂糖大さじ 1 (9g) をパルスweet®小さじ 1 (3g) にする。

(1 人あたりエネルギー43kcal 減 砂糖などの糖類は 0g)

★ティーバックの場合は、基本のレシピ③で鍋に加えて煮出す

★茶葉の場合は、水の半量を沸かして、お茶を淹れる。残りの半量で、基本のレシピ①～③を作る

④ 火にかけてながら、好みのお茶を加えて混ぜる。

⑤ 器に注ぎ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



計量スプーンの計り方

レシピの「大さじ 1」は、山盛り 1 杯ではありません。

箸やヘラで、山盛りの部分を削り、すりきり 1 杯にします。

