

# 食事のヒント

## テーマ

### 食事を食べやすく

(飲み込みにくい時に)

加齢や体力低下、または治療の影響により、食べるとむせたり、飲み込みにくくなったりすることがあります。少しの工夫で食べやすくなるメニューを紹介したいと思います。



回答は、  
栄養管理室  
宇野和美(うのかずみ)



うなぎ豆腐



甘味ソース



山かけ



市販のとりみ剤

## ポイント

### 飲み込みにくいもの → 食べやすくする工夫

- **バサバサするもの** → ●水分、油分を加える  
(ふかし芋、ゆで卵(黄身)、焼き魚) ●マヨネーズ等の油脂類を加える  
●煮る、蒸す、あんでとじる

- **口の中でバラけるもの** → ●まとめる ●あんでとじる  
(ミンチ肉、細かく切った食材) ●とろみをつける ●油脂類で合える  
●ゼラチンや寒天で固める  
●つなぎを入れる

- **サラサラした液体** → ●とろみをつける  
(お茶、水、ジュース、汁物) ●片栗粉や葛粉を使う  
●粘り気の食材を使う  
●市販のとりみ剤を利用する

うなぎ豆腐 [1人分あたりの栄養量] ●エネルギー：266kcal ●たんぱく質：20.4g ●脂質：14.7g ●塩分：2.3g

- **作り方**
- ①:豆腐を紙タオルでよく水切りしておく
  - ②:豆腐の厚みを半分に切り、よくとき混ぜた卵白をうなぎを挟む面にぬり、小麦粉を茶こしでふる。
  - ③:うなぎは豆腐の長さにあわせて切る。サンドイッチのように、豆腐でうなぎをはさむ
  - ④:③を耐熱性の容器にのせ、蒸し器に入れて中火で15分程度蒸す
  - ⑤:小なべに調味料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける
  - ⑥:④の横に人参、絹さやを盛り付け、あんをかける

## ■材料(一人分)

### うなぎ豆腐

- もめん豆腐 …… 100g
- うなぎ蒲焼 …… 50g
- 卵白 …… 10g
- 小麦粉 …… 2g

### 調味料

- 薄口醤油 …… 5cc
- 濃い口醤油 …… 5cc
- 砂糖 …… 3g
- みりん …… 2cc
- だし汁 …… 適量
- 片栗粉 …… 少々

### その他(添え野菜)

- 人参 …… 10g
- 絹さや …… 5g

## ■料理のポイント

あんをつけることによりのごしが良くなり、具材に汁がよくからむ効果もあります。豆腐の水切りをしても豆腐から水分が出てきますので、あんを少し濃い目に味付けしておくとうまいでしょう。