

かぼちゃのミルクゼリー



調理のポイント

ゼラチンを少量加えることでのど越しがよくなります。牛乳の脂肪分で口当たりもなめらかです。

1人分

エネルギー	101kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	42mg
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0g

材料 (2人分)

かぼちゃ	40g
水	大さじ2 (30ml)
A 牛乳	大さじ4 (60ml)
砂糖	大さじ1 (9g)
顆粒ゼラチン(ふやかさずに使えるタイプ)	2g

作り方 (普通食、きざみ状とも同じ)

- 1 かぼちゃは皮を除いて2cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分～1分30秒、やわらかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。
- 2 1をなべに入れ、Aを加えて混ぜながら煮立てないように温め、熱くなったらゼラチンをふり入れてとかし混ぜ、火を止める。
- 3 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。好んでホイップクリームを飾ってもよい。

ペースト状

- 嚥下機能に合わせて、でき上がりをミキサーにかけ(様子をみて水を補う)、なめらかで飲み込みやすい状態にする。

抹茶ミルクゼリー



調理のポイント

牛乳は煮立てないように温めます。抹茶は最後に加えると色も風味も損なわれません。手軽にできてカルシウム充実のデザートです。

1人分

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.4g
カルシウム	89mg
食物繊維	0g
食塩相当量	0.1g

材料 (2人分)

牛乳	1 1/4杯 (250ml)
砂糖	大さじ2 (18g)
顆粒ゼラチン(ふやかさずに使えるタイプ)	5g
抹茶	小さじ1/4 (0.5g)
湯	小さじ1

作り方 (普通食、きざみ状とも同じ)

- 1 なべに牛乳、砂糖を入れて温め、煮立つ前に顆粒ゼラチンを加えてとかし混ぜ、火を止める。
- 2 抹茶を分量の湯でとぎ、1に加えて混ぜ合わせる。
- 3 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

ペースト状

- 嚥下機能に合わせて、でき上がりをミキサーにかけ(様子をみて水を補う)、なめらかで飲み込みやすい状態にする。水分が分離するときはとろみ調整食品を混ぜる。