



ヘルシークッキング第10号 「誤嚥を防ぐ食事を」 参照

まぐとろろ温玉丼



材料 (1 人分)

ご飯……………	150g
酢……………	小さじ 1(5g)
長いも……………	35g
めんつゆ……………	小さじ 1(5g)
まぐろ (脂身)……………	35g
温泉卵……………	1 個
刻み海苔……………	1g
減塩しょうゆ……………	小さじ 1 と 1/2(7.5g)

栄養成分表示：1 人前当たり

エネルギー……………	415kcal
たんぱく質……………	20.8g
脂質……………	9.4g
炭水化物……………	63.7g
糖質……………	59.9g
食塩相当量……………	1.4g

塩分控えめ！

【作り方】

- ① ごはんとすし酢を混ぜ合わせる。(硬さはやや軟らかめ)
- ② 長いもは皮をむいたらすりおろし、丁度良い粘度になったらめんつゆを加え味を調整し、とろろを作る。(市販で売っているとろろを買って使っても良い◎)
- ③ ①の酢飯の上にまぐろ(まぐろとろ)をお皿の形に添って盛り付ける。
- ④ とろろを③の内側に乗せ、中心に温泉卵をのせ、周りに海苔をちらしてしょうゆをかける。

酢飯は冷えると固くなり、のどにつかえやすいので少し温かいうちに具材を乗せましょう

Menu column

食材のポイント

とろろ

「とろみ」は嚥下を助けて、飲み込みやすくしてくれる役割がある。

糖質、食物繊維が豊富。
また、とろろのねばりはとろみにも使える。このねばりの成分は長いも(やまいもでも可)をすりおろした時に出てくる粘性物質によるもので、お料理にプラスして一緒に食べることでまとまりやすく、嚥下しやすくなる。

○他にとろみに使える食材

片栗粉、マヨネーズ、ゼラチンなども飲み込みがしやすいように料理に活用されている。

たまご

良質なたんぱく質を含み、ビタミンミネラルも豊富。
脳の活性化や骨を丈夫にする効果もあり、1日1個を目安に食べると良い。(1日に何個も食べてしまうとコレステロール値が上がるやすくなる。)
温泉卵はたまごの自然なとろみでまとまりやすいため、のどの通りも良い。

○たまごのおすすめの食べ方

スクランブルエッグ、卵豆腐、茶碗蒸し、卵サンドなど。
※ゆで卵はパサパサするため口でまとまらず嚥下しにくい

ホームページに公開中

ヘルシークッキング

各レシピ集



是非ご覧ください！！



株式会社アビック