



ヘルシークッキング第10号 「誤嚥を防ぐ食事を」 参照

トマ玉中華ラーメン



材料 (1人分)

トマト	1 個 (約 120g)
カットぶなしめじ	30g
中華めん (生)	1/2 (60g)
卵	1 個 (50g)
A 水	1・1/2 カップ (300cc)
A 顆粒鶏がらだし	小さじ 2/3 (約 1.5g)
B 減塩醤油	小さじ 1 (5g)
B こしょう	少々 (0.1g)
片栗粉	小さじ 1 と 1/2 (5g)
ごま油	小さじ 1 (5g)

栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	284kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	7.1g
炭水化物	45.8g
糖質	40.5g
食塩相当量	1.9g

汁を全部残すと約1g減塩できる!

【作り方】

- ① トマトを湯むきし 1/8 にカットする。
- ② ぶなしめじは 1cm 幅にカットし、中華めんは 4 等分にしておく。
- ③ 鍋に A を入れ沸かし沸騰したら中華めんと①と②を入れ 3 分間茹でる。
- ④ B 加え味付けをする。
- ⑤ 一度火を消し水溶き片栗粉を鍋に加えかき混ぜて、再度火をつける。
- ⑥ とろみがついたら溶き卵を加え、ごま油をかける。

～湯むきの方法～

トマトのヘタの反対側に十字架の切れ目を入れ、沸騰した水に 30 秒ほどつけて水で冷やし皮をむくこと。

※とろみを付けると塩味を感じやすいため
味見はとろみをつけてから、調整しましょう!

Menu column 麺類の誤嚥を防ぐ調理ポイント

➤ 麺は勢いよくすすらない

勢いよくすするとのどを詰まらせる危険性が高まるため、少量ずつお皿に取りながら食べるようにしましょう。麺は5～10cmに切るのがオススメです。

➤ 汁にとろみをつける

片栗粉やとろろやじゃがいもなどのとろみがある食材を加えて誤嚥を防ぎましょう。麺と汁を分けて、とろみの付いた汁に麺を絡めて食べるのも良い。

➤ 具材を加えて栄養価 UP

「麺だけ」にならないように、具材を入れて栄養補給をすることが大切です。お家にあるもので活用しましょう。



とろみや粘り気のある具材はまとまりやすい

パスタやそばやうどんなどにも♪

