



ヘルシークッキング第10号 「誤嚥を防ぐ食事を」参照

## 野菜たっぷりトマト煮



## 材料(1人分)

|              |           |
|--------------|-----------|
| 鶏むね肉(皮つき)... | 70g       |
| なす.....      | 70g       |
| たまねぎ.....    | 20g       |
| じゃがいも.....   | 小1個(65g)  |
| ブロッコリー(冷凍)・  | 3個程度(40g) |
| サラダ油.....    | 小さじ1弱(4g) |
| トマト缶.....    | 200g      |
| コンソメ.....    | 1個弱(4g)   |
| A 塩コショウ..... | 少々(0.1g)  |
| 砂糖.....      | 小さじ1(6g)  |
| ケチャップ.....   | 小さじ1(5g)  |

## 栄養成分表示: 1人前当たり

|             |         |
|-------------|---------|
| エネルギー ..... | 281kcal |
| たんぱく質 ..... | 21.4g   |
| 脂質 .....    | 9.1g    |
| 炭水化物 .....  | 37.1g   |
| 糖質 .....    | 24.7g   |
| 食塩相当量 ..... | 2.0g    |

食物繊維豊富!

## 【作り方】

- ① 鶏むね肉となすは1口小、たまねぎは1cm角切りにする。
- ② じゃがいもは一口小に切ったら電子レンジ(500W)で3分間温める。
- ③ ブロッコリーは解凍し小さく切る。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、たまねぎがしんなりするまで炒め、①と②と③も入れて炒める。
- ⑤ ④にAを入れて、ふたをして具材が柔らかくなるまで煮込む。

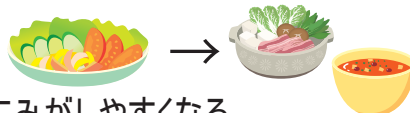
お好みで牛乳や豆乳、チーズなどを  
加えることで栄養価UP!!!

## Menu column

## 誤嚥を防ぐ調理法

## ①生野菜 ▶ 鍋に入れたり、スープに入れる

具材が溶けるくらい煮込むことで汁がとろとろになり、飲みこみがしやすくなる。



## ①焼き魚 ▶ 煮魚、ムニエル

煮たり、蒸す方が身がしっとりとし骨も取りやすい。ソテーにすることでのどの通りも良くなる。



## ③ゆで卵やパンなどパサパサしているもの ▶ 油脂類や水分と一緒に

油脂類はマヨネーズ、生クリーム、バターなど(脂質の摂り過ぎには注意)  
パンは牛乳やスープに浸したり交互に食べることで食感が柔らかくなる。

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!!