

キラリ!

## 健康クッキング教室⑦


## 誤嚥・むせ予防に効果的な献立


## 【ポークソテー】

&lt;材料：1人分&gt;

豚ロース	100g	牛乳	100g (カップ1/2)
塩こしょう	少々	塩	0.5g
油	5g (小さじ1)	こしょう	少々
玉ねぎ	30g (約1/8個)	小麦粉	5g (大さじ1/2)
粉末スープのもと	17g	バター	6g (大さじ1/2)

【栄養成分】エネルギー357kcal、たんぱく質26.8g、脂質18.8g、炭水化物18.5g、食塩相当1.0g、食物繊維2.4g

- 
- ① 豚肉は筋切りをして塩こしょうする。
  - ② 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
  - ③ ボウルにバターをいれ、電子レンジで加熱しやわらかくし、やわらかくなったバターに薄力粉を加え良く混ぜる。
  - ④ フライパンに油を半量熱し、豚肉を両面こんがり焼く。
  - ⑤ 豚肉を取り出し、残りの油を熱し、玉ねぎを炒める。
  - ⑥ 牛乳と粉末スープのもとを加え、ひと煮たちさせ、塩とこしょうで味を調えて、小麦粉とバターを混ぜたものを加えてとろみをつける。

- 
- ・ 豚ロース肉は脂と肉の間に数か所切り込みを入れ、筋切りをしたり、麺棒などで軽くたたいておくと軟らかく仕上がりに、硬いと食べにくい方には食べやすくなります。
  - ・ 食物にとろみをつけると、①口腔（こうくう）内で食物をまとめやすくなる、②食べ物がのどにゆっくり流れ込む、などの効果があり誤嚥防止につながります。
  - ・ 噛む力が弱くなったり、入れ歯にして食事が食べにくくなったからと、塊肉などを避けやすくなります。お肉類はしゃぶしゃぶ用の薄切り肉やひき肉を使用するのも良いでしょう。薄切りの豚肉をミルフィーユのように重ねて、衣をつけて揚げると、噛み切りやすくなります。

キラリ!

## 健康クッキング教室⑦

## 誤嚥・むせ予防に効果的な献立

## 【かじきのおろし煮】

&lt;材料：1人分&gt;

めかじき	80g (1切れ)	A だし汁	75ml
塩	0.2g	A しょうゆ	6g (小さじ1)
こしょう	少々	A みりん	6g (小さじ1)
片栗粉	2g (小さじ2/3)	A おろししょうが	2g
油	2g (小さじ1/2)	片栗粉	3g
大根	80g (約1/8本)	水	3g
七味とうがらし	少々		

【栄養成分】 エネルギー189cal、たんぱく質17.5g、脂質8.5g、炭水化物10.5g、食塩相当1.3g、食物繊維1.5g

- ① めかじきに塩、こしょうを振り、片栗粉を両面にまぶします。長ねぎは斜め切りにします。
- ② フライパンに油を熱し、1 を焼きます。焼き目がついたら、A、大根おろしの汁、大根おろしを加えて煮ます。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ めかじきを器に盛り付け、3 の煮汁をかけます。
- ⑤ 七味とうがらしと長ねぎを散らして出来上がりです。



- ・めかじきは白身魚の一種で、栄養価はたんぱく質を豊富に含みます。その他にカリウム、DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA（エイコサペンタエン酸）も多く、高血圧を予防し、頭の働きをよくする効果があるとされます。また、血栓ができるのを防ぐ効果もあります
- ・大根に含まれる消化酵素のジアスターゼは消化を助ける効果があります
- ・大根は部位によって辛さが異なり、真ん中の部分は一番甘味、根っこの部分は一番辛みがあります。
- ・煮魚はパサパサするので、身を崩して鍋に入れ、柔らかく煮なおします。さらに、のみこみにくい方は、とろみ剤を加えてとろみを付けると、より食べやすくなるでしょう。一度崩した魚は味が染み込みやすくなります。味付けが濃くならないようにだし汁などで調整するとよいでしょう。