

た しょうじ づく ひとくふう
食べやすい食事作りの一工夫さいきん なや
最近こんな悩みはありませんか？

- ✓ 食べ物が噛み切りづらい
- ✓ 食べ物が飲み込みづらい
- ✓ 口の中に食べ物がずっと残る

くち きんにく
・・・もしかしたらお口の筋肉がよわ
弱くなっているかも！？しょうじ た かん かた ちょうりほう しょうひんせんたく くふう た
★食事が食べづらいと感じる方も調理法や食品選択を工夫することでぐっと食べやすくなります★ちょうり
調理でできるやわらかー工夫しょうひんせんたく くふう
食品選択を工夫しよう！たべ しょうざい
〈食べやすくおすすめの食材〉せんいしつ すく やさい
・繊維質の少ない野菜にく さかな しぼう おお ふく ぶぶん
・肉や魚の脂肪が多く含まれる部分

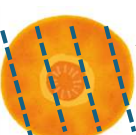
※脂質が多いため、摂りすぎには注意

とうふ もめんとうふ きぬ とうふ
・豆腐(木綿豆腐、絹ごし豆腐)たべ しょうざい
〈食べにくい食材〉せんいしつ おお やさい
・繊維質の多い野菜

(アスパラ、ゴボウ など)

くち なか はり
・口の中やのどに貼りつきやすいもの

(わかめ、レタス、のり、もち など)

にく さかな あかみ ぶぶん
・肉や魚の赤身部分しょうざい かく ほうちよう
かたい食材には隠し包丁を！こんさい かた しょうざい すじ おお
根菜などの硬い食材や筋が多いステーキ肉やとんかつのお肉には隠し包丁がオススメ！やわらかく、味の染み込みもよくなります。やさい
野菜こま き
細かく切る。あさ き め
浅く切れ目

を入れる。

にく
お肉すじ き
筋を切るよう
に切り込みを
入れる。せんい ほうちよう
繊維の方向にもの む りょうり
煮物や蒸し料理でやわらかくに
煮るじゅうり しょうざいじたい
じっくり煮ることで食材自体
がやわらかくなります。む
蒸すじょうき りょう かねつ
蒸気を利用して加熱すると、
食材が直接火に触れないため
やわらかく仕上がります。でんし
電子レンジつか かんたん
を使うことで簡単に！
煮る、蒸すなどのやわらか
調理が手軽にできます。たいねつようき この やさい しょうりょう みず
耐熱容器にお好みの野菜と少量のお水を
入れ、加熱すると簡単蒸し野菜に！かんたん とうふ とり
レンジで簡単！豆腐でやわらか鶏つくねざいりょう ふたりぶん
材料(2人分)

- ・鶏ひき肉 200 g
- ・絹ごし豆腐 150 g

A すりおろししょうが 小さじ1/2

A 片栗粉 大さじ1

A 塩コショウ 少々

A 醤油 小さじ1/2

B 醤油 小さじ2

B みりん 小さじ2

B 砂糖 小さじ1/2

※不足しがちな
たんぱく質をしっかり！

エネルギー (1人分) たんぱく質 (1人分)

253kcal

22g

つく かん
作り方

1. ポリ袋に鶏ひき肉、絹ごし豆腐、Aを
入れ混ぜ合わせる。
 2. 耐熱皿に1を二等分して入れ、形を整
える。
 3. Bを混ぜ合わせ、2に回しかける。
 4. ラップをふんわりかけ、1つずつ
(600W) 約4分を目安に加熱したら
完成。
- ☆ お好みで卵黄やきざみねぎ、白ごまを
トッピングしても◎

でんし かんたん つく
電子レンジで簡単に作れるので
挑戦しやすい！豆腐を使うこと
でやわらかなつくねに仕上が
ります。