

やわらかおはぎ (ソフト食)



エネルギー 93kcal

塩分 0.2g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

お粥にゼラチンを入れることで
のどごしがよくなり、飲み込み
やすくなります。

ソフト食とは噛む力が弱い人、飲み込む力が
弱い人にも安全でおいしく食べていただける食事です。

 阿知須共立病院 栄養科

やわらかおはぎ (ソフト食) の作り方

材料 (2人分)

米	30g
水	300g
塩	0.2g
粉ゼラチン	2g
こしあん	30g
きな粉	4g
塩	0.2g
砂糖	2g



- ① 鍋に洗った米と水を入れお粥を炊く。
- ② 米に芯がなくなったら火を止め、塩、粉ゼラチンを振り入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②を冷やし固める。
- ④ こしあんは少量の水でとき、きな粉は砂糖と塩で味をつける。
- ⑤ 固まった③を2等分して、スプーン等で丸める。
- ⑥ 1つはあんこを上のにせて仕上げる。
もう1つはきな粉をまぶして仕上げる。