

2016年最優秀グランプリレシピ『HAPPY NEW 雑煮』(4人分)

お正月にお餅を食べた時にお餅がのどに引っ掛かりドキッとした経験はありませんか？

病院や施設ではお餅を提供することは、安全の面から不可能でした。お正月に「お餅が食べたい」という高齢者の思いを汲み取り、NST(摂食嚥下チーム)と試行錯誤しながら、現在のレシピを作りました。高齢者はもちろん小さなお子様でも食べやすいお餅です。当院では食事を食べられる方みなさんに提供しています。

食べられる方に合わせて大きさを変えてご家族みなさんと楽しいお正月をお過ごしください。



【A…もち】

材料:上新粉 … 20g、白玉粉 … 4g、砂糖 … 4g、絹ごし豆腐 … 50g、水 … 6g、塩 … 少々

- ① Aの材料を全て混ぜ合わせ、フードプロセッサーに入れてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ② ①の材料を絞り出し袋に入れ、クッキングシートの上に丸く絞りだす。(飲み込む力に合わせて大きさを変える)
- ③ ②を蒸し器で軟らかくなるまで蒸す。(約15分)

【B…かぶゼリー】

材料:かぶ … 60g、水 … 30g、即溶性寒天 … 1.5g

【C…人参ゼリー】

材料:人参 … 40g、水 … 40g、即溶性寒天 … 1g

- ① かぶと人参を軟らかくなるまで蒸し器で加熱する。
- ② 鍋にBとCそれぞれの即溶性寒天と用意した水の半分量を入れ、煮溶かす。
- ③ BとCそれぞれの残りの水と①の野菜をミキサーにかける。
- ④ ③をそれぞれ②の鍋に入れて、加熱しながら攪拌して寒天となじませる。
- ⑤ かぶゼリーはプリンカップに、人参ゼリーはバットに流し入れて冷やし固める。

【D…かまぼこ(白)】

材料:白身魚 … 60g、長芋 … 35g、卵白 … 10g、砂糖 … 2g、みりん … 2g、塩 … 少々

【E…かまぼこ(赤)】

材料:えび … 40g、長芋 … 20g、卵白 … 10g、上新粉 … 1g、砂糖 … 3g、みりん … 1g、塩 … 少々、食紅 … 少々

- ① DとEの長芋をすりおろす。
- ② フードプロセッサーにDの材料を全て入れて、なめらかにする。
- ③ フードプロセッサーにEの材料を全て入れて、なめらかにする。
- ④ ラップに③を薄くのばし、その上に棒状にした②をのせ、くるっとまとめる。

⑤ ④を蒸し器で蒸し(約15分)粗熱をとる。

【F 鶏肉】

材料:鶏肉 … 40g、塩 … 0.5g、乾燥マッシュポテト … 2g 湯 … 15g、玉ねぎ … 20g
りんご … 8g、砂糖 … 1g、上新粉 … 1g、オリーブオイル … 4g、

- ① 乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ② 玉ねぎを蒸し器で軟らかくなるまで蒸す。(約20分)
- ③ フードプロセッサーに鶏肉と塩を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に②と①とりんご、砂糖、上新粉、オリーブオイルを入れさらにフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を絞り出し袋に入れてクッキングシートの上にひと口大に絞り出す。
- ⑥ ⑤を蒸し器で蒸す。(約10分)

【G…すまし汁】

材料:昆布 … 1 切、水 … 600ml、塩 … 2.5g、醤油 … 6g、とろみ粉 … 適量

- ① B の昆布でだしをとる。
- ② 塩・醤油で味付けしすまし汁を作った後、とろみ粉でとろみをつける。

【盛り付け】

- ① お椀にカットしたかぶと人参のゼリー、かまぼこ、鶏肉、おもちを入れすまし汁を注ぎ盛り付ける。
- ②

今回使用の即溶性寒天

伊那食品工業 イナシヨク 介護食用即溶性寒天

伊那食品工業 かんてんぱぱ

<http://www.kantenpp.co.jp/kaigo/index.html>

