

とろろとオクラのミニ冷そば



東北医科薬科大学病院栄養管理部管理栄養士長

早坂朋恵

はやさか・ともえ

東北医科薬科大学病院栄養管理部管理栄養士

阿部晃子

あべ・あきこ

栄養価 (1人分)

エネルギー	328kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	16.3g
炭水化物	37.9g
食物繊維	3.4g
食塩相当量	2.9g

材料 (1人分)

そば (冷凍) …… (1/2 玉)	100g
ながいも	40g
MCT オイル	15g
オクラ	20g
かまぼこ	10g
めんつゆ (ストレート)	40mL

つくりかた

- 1 ながいもをすりおろし、MCT オイルと合わせよく混ぜ合わせる。
- 2 オクラをゆでて小口切りに、かまぼこも切っておく。
- 3 そばを流水でほぐす。
- 4 ③に①と②を彩りよく盛りつける。
- 5 めんつゆを添える。

point

- ✓ 流水にさらすだけで解凍できるめんを利用することで、調理の手間を省きました。
- ✓ 好んでうどんや中華めんなどを使用することで、変化も楽しめます。
- ✓ 低栄養の場合、ほとんどは食欲低下の状態にあるので、めんは 1/2 玉を使用し、トッピングにのどごしのよいとろろとオクラを添えました。
- ✓ とろろには、MCT オイルを混ぜて、エネルギーアップを図りました。レシピの配合でも油っぽさは感じず、さっぱりつるっと食べられます。
- ✓ 栄養補助食品は、甘さが強いものや濃厚なものが多く、口に合わないと感じる方も少なくありませんが、なじみのあるしょうゆ味で食べやすいです。
- ✓ 天かすや温泉卵を添えると、エネルギーとたんぱく質がさらに強化されます。

洋風ちらし寿司



東北医科薬科大学病院栄養管理部管理栄養士長

早坂朋恵

はやさか・ともえ

東北医科薬科大学病院栄養管理部管理栄養士

阿部晃子

あべ・あきこ

栄養価 (1人分)

エネルギー	336kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	13.8g
炭水化物	45.1g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	1.4g

材料 (1人分)

ご飯	100g
MCT オイル	10g
すし酢	15mL
大葉	0.3g
きゅうり	10g
白いりごま	1g
卵	10g
油	0.5g
ロースハム	10g
かに風味かまぼこ	5g
ミニトマト	10g
サラダ菜	5g
きざみのり	適量

つくりかた

- ① 大葉、きゅうりは千切りにする。
- ② ロースハム、かに風味かまぼこは長さをそろえて細切りにする。
- ③ うす焼き卵を焼き、②の長さに合わせて細切りにする。
- ④ ご飯にMCT オイルとすし酢、①と白いりごまを加え、手早く混ぜ、冷ましておく。
- ⑤ 中皿に小さめのサラダ菜を敷き、④を盛りつけ、その上に②、③と4等分にしたミニトマトを彩りよく飾る。

point

- ✓ 「食欲がないけれど酢飯なら食べたい」と希望する方におすすめです。
- ✓ 市販のすし酢に油っぽさの少ないMCT オイルを混ぜた洋風仕立てのちらし寿司です。
- ✓ 油の分量を半分にするればサラダ油やオリーブ油でもおいしいです。
- ✓ ご飯に大葉やきゅうり、ごまを加えることによって、食感と風味が豊かに仕上がりました。
- ✓ トッピングはもちろん生ものでもよく合いますが、ロースハムやかに風味かまぼこなど、コンビニエンスストアなどでも簡単に購入可能な具材を選びました。アボカドや生ハムなど、好きな具材でアレンジができます。

きなことごまの一口白玉だんご



東北医科薬科大学病院栄養管理部管理栄養士長

早坂朋恵

はやさか・ともえ

東北医科薬科大学病院栄養管理部管理栄養士

阿部晃子

あべ・あきこ

栄養価 (1人分)

エネルギー	209kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	8.0g
炭水化物	28.6g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0g

材料 (1人分)

白玉粉	25g
絹ごし豆腐	130g
A きな粉	3g
MCT パウダー	3g
砂糖	3g
B 黒すりごま	3g
MCT パウダー	3g
砂糖	3g

つくりかた

- ① 絹ごし豆腐に白玉粉をふり入れ、なめらかになるまでよくこねる。
- ② ①を6等分にし、丸めて熱湯でゆでておく。
- ③ AとBをそれぞれに混ぜ合わせる。
- ④ ②に混ぜ合わせたAとBをそれぞれまぶす。

point

- ✓ 白玉だんごは一口で食べられるように小さく丸めました。
- ✓ 豆腐入りなのでだんごはかたくなりやすいです。
- ✓ 多めにつくって冷蔵庫で保管することも可能です。
- ✓ きな粉と黒すりごまには、砂糖のほか、MCT パウダーを加えました。エネルギーを増加するだけでなく、口あたりがクリーミーで食べやすくなります。たっぷりと複数回まぶしてください。
- ✓ 低栄養状態の方のなかには、市販の切りもちを常備して、かうどんにしたり、みそ汁に加えて食べている方もいます。もちは少量でエネルギー摂取が可能なので、白玉だんごをもちに変更するのもおすすめです。ただし、嚥下に問題があるどうかを確認する必要があります。
- ✓ AとBはトーストにもよくあいます。