

噛みづらい・飲み込みにくい食材の調理のポイント



主食

～炭水化物を多く含む
エネルギー源となる食品～

【ごはん】
炊飯時の水分を多めにし、
やわらかく炊く



【パン】
フレンチトースト等
水分を含ませ、しっとりさせる

【麺】
細めのものを選び、
食べる前にキッチンばさみで
短く切る



【いも類】
茹でて温かいうちにつぶす

主菜

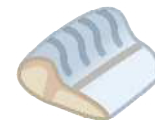
～たんぱく質を多く含む
骨や筋肉をつくる食品～

【ひき肉】
加熱するとポロポロとするため、
卵などつなぎを使い団子に丸めたり、
片栗粉でそばろあんにする



【納豆】
ひき割りを選び、
野菜や刺身と和える

【魚】
脂が少ないとパサつくため
脂がのったものを選ぶ



【ヨーグルト】
マヨネーズと和えて
ソースにする



副菜

～ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む、
身体の調子を整える食品～

【にんじんやごぼう】
繊維に沿って薄く切る
隠し包丁を入れる



【トマト】
湯むきして皮をむく

【焼きのり】
ちぎっておひたしに混ぜるなど
水分を含ませる

