

第61回 仙台今村クリニック料理教室 (H29.10.7)

「笑顔で食べよう！飲み込む力が付く食事」

— お肉が柔らかく食べられる工夫やのと越しの良いあんかけ料理 —

**ポテト入り肉バーグ**

牛肉と茹でたじゃが芋をミキサーにかけて混ぜ合わせることで、柔らかく噛みやすいハンバーグになります。



**フラマンジェフルーツソース**

牛乳をコンスターチで固め、プリンとはまた違った食感のデザートに仕上げました。フルーツソースは黄桃缶をそのままミキサーにかけたものです。



**かんたん白和え**

すりごまの代わりにピーナッツバターを使用しました。人参も柔らかく茹でることで、口当たりが滑らかになります。



**あさりの炊き込みごはん**

あさり缶を汁ごと入れることによって鉄分を補給することができます！



**大根カニあんかけ**

大根と缶詰のカニを汁ごと一緒に煮ることで味が染み、使用する調味料を少なくすることができます。汁をあんかけにすることで、のと越し良く、食べやすくなります。



飲み込む力が付く食事というテーマで、料理を飲み込みやすくする方法や硬くて食べにくいお肉を柔らかく食べられる工夫が詰まった献立です。

健康で楽しく食事を摂り続けられるように、飲み込む力を付けましょう！