

むせやすい人・飲み込みしづらい人向けのチキンナゲット



栄養成分（1人分）

熱量	241	kcal
たんぱく質	20.2	g
脂質	8.9	g
炭水化物	11.5	g
食塩相当量	2	g

おすすめポイント・メモ

高齢になると舌の動きが悪くなることで食べものがうまくまとまらずむせやすくなり、また、義歯などの利用によって肉など固い食べ物を噛む力が弱まり丸呑みすることがあります。今回、フードカッターを利用することでお肉を歯茎でつぶせる固さにしました。出来上がったチキンナゲットにたっぷり味のついたとろみをかけることで舌から喉への送り込みをスムーズにしました。

材 料

食品	1人分	4人分
とりむね肉	70g	280g
絹豆腐	30g	120g
卵	10g	S玉1個
薄力粉	小さじ1	大さじ2
片栗粉	小さじ1	大さじ2
マヨネーズ	2g	大さじ1
コンソメ	2g	大さじ1
砂糖	0.6g	小さじ1
サラダ油	小さじ1	大さじ2
酒	大さじ1	大さじ4
とろみ剤	5g	20g
だし汁	100cc	400cc
塩	1.5g	小さじ1
しょうゆ	4.5g	大さじ1
みりん	4.5g	大さじ1
砂糖	1.5g	小さじ2
ブロッコリー	20g	80g

作り方

- 1 鶏肉は皮と筋を取り除きフードカッターによくかける。豆腐は皿に紙を敷き電子レンジ500w50秒かけ、水気をきる。
 - 2 ボールに1を入れ、溶き卵とAの調味料を入れ、混ぜる。
 - 3 フライパンに油を入れ、円形にし2を置いて弱火で両面を焼く。きつね色に焼けたら酒を入れ、蓋をする。水分がなくなったら火を止める。
 - 4 鍋にBの材料を入れ、ひと煮立ちする。トロミ剤を入れ、とろみをつける。（スプーンを傾けるとトロミ流れる感じ）
 - 5 3に4をからめる。
- * ブロッコリーは、冷凍を使用し、電子レンジ500W1分かける。

****味付けした液体にとろみをつけるのでトロミ剤の量は通常より多めです。**

（担当 日本歯科大学新潟病院 管理栄養士 近藤）