

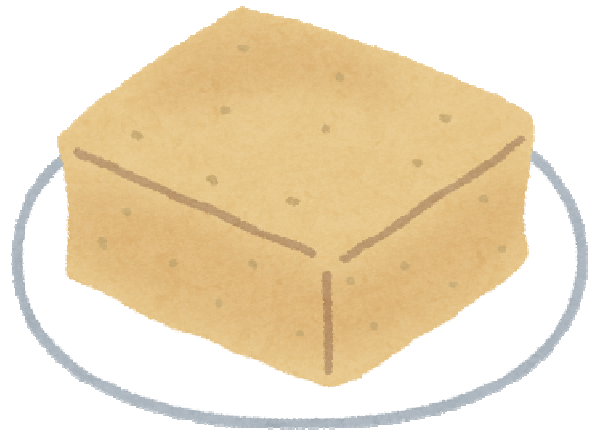
## 小芋と高野豆腐の煮物

花ノ木で提供している嚥下サポート食（ゼリー食）の段階食を、実演、紹介します。  
小芋は冷凍を使用して、高野豆腐と人参を一緒に炊きます。少し時間をかけると軟らかく仕上がり、のどに詰まる心配もありません。

今回はスーパー等で販売されている煮物もゼリー食にします。  
市販品と花ノ木のゼリー食の食べ比べをしましょう。

### 【材料】 4人分

冷凍小芋	200g
高野豆腐	1個
かまぼこ	10g
人参	10g
だし	適量
さとう	8g
醤油	16cc
片栗粉	適量



ゼリー食用にソフティア 4g を用意する

### 【作り方】

- ① 出し汁適量にさとう、醤油を合わせる。
- ② 冷凍小芋にだし汁をひたひたにはって煮込む。
- ③ 高野豆腐は細かく切っておき、人参はいちょう切りにする。
- ④ 人参、高野豆腐と一緒に煮込む。
- ⑤ かまぼこは細かくする。
- ⑥ 小芋、人参、高野豆腐が柔らかくなったら、煮込み汁を鍋に取りかまぼこを加えトロミを付ける。
- ⑦ 小芋、人参、高野豆腐を盛り付けトロミをつけた汁をかける。
- ⑧ これをゼリー食にする
- ⑨ 出来上がりを200g、だし汁200ccを用意する
- ⑩ これをミキサーにかけます、細くなったらソフティア4gを加え再度まぜる
- ⑪ 鍋にもどし再加熱、ぷくぷくしてきたら型に流し冷蔵庫に入れ15分冷やす
- ⑫ 市販のお好み焼きもゼリー食にします。購入200gとだし汁200ccをミキサーにかけソフティア4gを加えます。再加熱し型に流し冷やします。