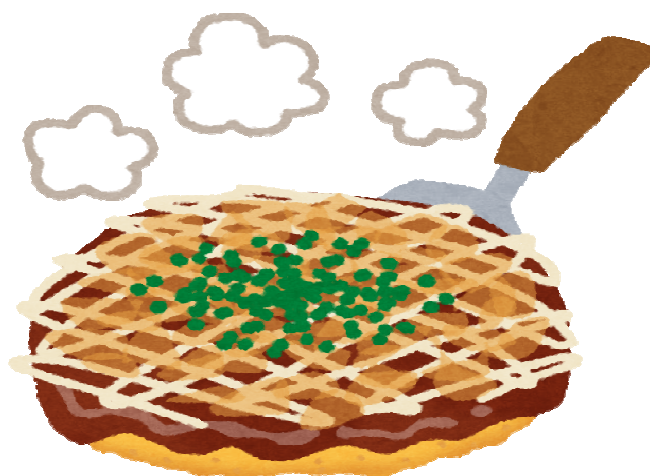


## お好み焼き

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。お祭りの時の定番メニューとして大活躍のお好み焼きです。しかしお好み焼きは刻むと見た目が悪くなり、また食べるのにもむせ易いので敬遠しがちではないでしょうか？豚肉を軟らかくしてキャベツだけで仕上げたお好み焼き、軟らかく味も損なうことなく美味しく食べられます。これをゼリー食に転換もしています。今回はスーパー等で販売されているお好み焼き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】	2枚分	
小麦粉	300g	
水	260cc	
卵	2こ	
キャベツ	400g	
豚肉	140g	
スペラカーゼミート	9g	
水	300cc	
トンカツソース	60g	
水	30cc	
片栗粉	適量	



ゼリー食用にスペラカーゼ 10g を用意する

### 【作り方】

- ① 豚肉を水300ccスペラカーゼミート9gの液につける（約1時間）
- ② キャベツをみじん切りにする。
- ③ 小麦粉、水、卵を合わせて、キャベツを加える。
- ④ 液からあげた豚肉を中火のフライパンで焼きその上からねたをかける。
- ⑤ 裏面が焼きあがってきたら（ひっくり返せる状態）ひっくり返し焼く。
- ⑥ トンカツソースに水を加え水溶き片栗粉でトロミの付いたソースを作る。
- ⑦ これをゼリー食にする
- ⑧ お好み焼き出来上がりを100g、だし汁160ccを用意する
- ⑨ これをミキサーにかけます、細くなったらスペラカーゼ10gを加え再度まぜる
- ⑩ 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
- ⑪ 市販のお好み焼きもゼリー食にします。購入100gとだし汁160ccをミキサーにかけソフティア10gを加えます。再加熱し型に流し冷やします。