

咀嚼・嚥下機能低下が気になり始めた方の  
**食べやすい調理例**

★主食



★主菜



★副菜



★おやつ



## はじめに

国東地域では、摂食嚥下障害がある方への支援体制の確立を目標に、様々な取り組みを行っています。その中で、『食』に関わる管理栄養士・栄養士として何かできる事はないかと考え、国東地域特定給食施設栄養士研究会では、まず、ホットネット連絡表の食事形態の名称の統一を行いました。

「食事形態一覧」には、それぞれの食事形態の調理例を写真で紹介し、その中の3段階の飲み込みやすい食事（嚥下食1～3）については基本的な調理方法も記載していますので、医療機関や施設、在宅のどこにいても、同じ形態での食事が提供しやすくなっています。

そして今回、噛みにくい・飲み込みにくいと感じ始めた方でも食べやすくなる調理の工夫をまとめたレシピ集を作成しました。「最近、固いものが食べにくくなった。」「飲み込む時にムセるようになった。」などの理由から、”おかずはほとんど食べず柔らかいお粥だけ”などといった偏った食生活になっている方はいないでしょうか？ こちらに調理方法や使用する食材を工夫するだけで食べやすくなる調理例をまとめましたので、ぜひ活用していただければと思います。

平成29年1月  
国東地域特定給食施設栄養士研究会

## も く じ





- ② ホットネット連絡表 食事形態一覧
- ② 噛みやすく・飲み込みやすくする工夫と注意事項
- ② 主食(ごはん)
- ② 主菜(メインのおかず)
- ② 副菜(サブのおかず)
- ② おやつ

\* 献立は追加していく予定ですので、あえてページは記載していません \*

ホットネット連絡表 食事形態一覧  
【副食】

食事形態名称	嚥下訓練食	嚥下食1	嚥下食2	嚥下食3
学会分類コード	0-j、0-t、1-j	1-j	2-1、2-2	3
定義	ゼリーなどを訓練として提供している場合。	プリン状やゼリー状などに再形成したもの。	ペースト・ミキサー食など、べたつかず、まとまりやすいもの。	食材のまま柔らかくしたもので、箸やスプーンで切れる。
調理例				
基本的調理方法				
食事形態名称	カット食1	カット食2	カット食3	一般食
学会分類コード				
定義	極小刻みなど5mm以下にカットしたもの。	粗刻みや大刻みなど、5mm程度にカットしたもの。	一口大やサイコロ状など、少し小さくしたもの。	常食、普通食などの通常の形態。
調理例				
調理例				

# 噛みにくい・飲み込みにくいもの →噛みやすく・飲み込みやすくする工夫

- ① サラサラした液体(水・お茶・汁ものなど)  
→ **とろみ剤**でとろみをつける。
  - ② かたいもの(肉・ナッツ類・ごま・いか・きのこ類・こんにゃくなど)  
→ **薄く切る**。  
**加熱してもやわらかくならない・噛みにくいものは取り除く**。
  - ③ 繊維の多いもの(青菜類・ごぼう・レンコン・魚など)  
→ **繊維を切断するように、繊維に逆らって切る**。
  - ④ 口の中やのどにくっつきやすいもの  
(餅・団子・生麩・のり・ワカメ・青菜類・もなかの皮など)  
→ **取り除く**。
  - ⑤ パサパサしているもの(ふかした芋類・焼いたパン・ひき肉など)  
→ **マヨネーズや水分を加え、まとまりやすくする**。
  - ⑥ すずらないと食べられないもの(麺類・お茶漬けなど)  
→ **麺類…適度な長さに切る、折ってからゆでる**。  
**お茶漬け…スプーン等で食べる**。
  - ⑦ 酸味の強いもの(酢・かんきつ類)  
→ **加熱により酸味をとばす。量を減らす。薄める**。
  - ⑧ 味がぼやけてわかりにくいもの、温度が体温程度のもの  
→ **ソース等で表面に味をつける。10～15℃前後、60℃前後で食べる**。
  - ⑨ 塊の大きいもの、のどにつまりやすい大きさのもの(餅・ピーナッツ・大豆など)  
→ **一口サイズに切る。取り除く**。
- ★ **とろみ剤・ゲル化剤・栄養補助食品等の購入は、かかりつけの病院等に相談するか、一部ドラッグストアで取り扱っている商品もあります。**



## 注意事項！！

※ これらの方法は、噛むことや飲み込むことに問題を感じ始めてはいるが、問題なく食事が出来ている方への工夫内容の一例です。

**すでに嚥下食(ミキサー食、ソフト食など)を食べている方や、  
重度の摂食嚥下障害がある方等は、医師・看護師・言語聴覚士・栄養士等の  
指導に従ってください。**



# ごはん

主食



★フィッシュボールカレー

★ふわふわカニ玉丼

★キャベツとご飯の

ポタージュ

★茄子と豚そぼろの冷や麦



# フィッシュボールカレー



## 【材料】 1人分

・ 白身魚	40g	・ 玉ねぎ	1/4個
・ 塩	少々	・ 人参	2cm
・ 生クリーム(牛乳)	小さじ1	・ じゃが芋	1/4個
・ コーンスターチ(片栗粉)	小さじ1/2	・ マーガリン	小さじ1/2
・ 白ワイン(酒)	大さじ1/2	・ カレールー	1ブロック
・ 粉チーズ	少々	・ 水	1カップ
		・ ご飯	1皿分

## 【作り方】

- ① 白身魚は皮・骨を除き、塩・生クリーム・コーンスターチ・白ワイン・粉チーズと一緒にフードプロセッサーにかける。
- ② ①を団子状にし、フィッシュボールを作る。
- ③ みじん切りにした玉ねぎ・人参、一口大に切ったじゃが芋をマーガリンで炒める。
- ④ ③に水を入れ、沸騰したらフィッシュボールを加えて煮る。
- ⑤ すべて煮えたら、カレールーを加え混ぜながら煮る。
- ⑤ ご飯と一緒に器に盛り、あればバジル等の青みのものを散らす。



魚はフードプロセッサーにかける事で、繊維が切断され食べやすくなります。また、ルーと一緒に食べる事で飲み込みやすくなります。

## ふわふわカニ玉丼

【材料】 1人分

- ・ ご飯 1杯
- ・ 卵 1個
- ・ 山芋 25g
- ・ かにかま 1本
- ・ 玉ねぎ 1/6個
- A・ 塩、醤油、砂糖、みりん 各小さじ1/4
- ・ サラダ油 小さじ1/2
- 〈あんかけ〉
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 醤油 小さじ1/2
- ・ だし汁 大さじ1と1/2
- ・ 片栗粉 小さじ1/2



【作り方】

- ① 山芋はすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。かにかまは1cm程度に切る。
- ② 卵を溶き、①を加える。よく混ぜてAを加える。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をしき、②を蒸し焼きにする。
- ④ あんかけの材料を混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③をのせて、上から④をかける。  
あれば、刻んだグリーンピース等を飾る。

## キャベツとご飯のポタージュ



【材料】 1人分

- ・ キャベツ 1/4個
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ ご飯 茶碗1/2杯
- ・ 水 1カップ
- ・ コンソメ 1/2個
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 牛乳 1/2カップ
- ・ バター 5g

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② バターを溶かし、①を炒める。
- ③ しんなりと透き通ったら、ご飯・水・コンソメを加えて15分煮る。
- ④ 荒熱を取り、ミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、沸騰させないように温める。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。



ご飯を入れる  
事で、とろみ  
がついて飲み  
込みやすくな  
ります。

## 茄子と豚そぼろの冷や麦

### 【材料】 1人分

- ・ 冷や麦 50g
- ・ 豚ひき肉 30g
- ・ 茄子 1本(中くらい)
- ・ 白だし 大さじ1と1/2
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ 水 300ml
- ・ 水溶き片栗粉 適量



### 【作り方】

- ① 冷や麦は所定の時間の1.5倍でくたくたに茹でる。
- ② 白だし・みりん・水を火にかけ、皮をむいて小さめに切った茄子と豚ひき肉を茹でる。茄子がくたくたになったら、冷や麦を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 全体にとろみとまとまりがついたら出来上がり。

### ★ポイント

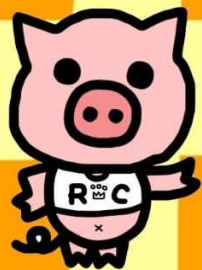
見た目は普通の冷や麦ですが、スプーンですくって食べ歯茎でつぶす事が出来ます。

茄子は皮をむくと、より噛みやすくなります。





# ★食品のおやす



## 主 菜



- ★ミートボール肉じゃが
- ★やわらかかシューマイ
- ★海老とひき肉の焼き物
- ★鶏団子のおろし煮
- ★鮪の山かけ
- ★ほうれん草の豆腐あん
- ★ゆうぜん豆腐
- ★スパニッシュオムレツ

## ミートボール肉じゃが

### 【材料】 1人分

- ・ ミートボール 2個
- ・ じゃがいも 1/2個
- ・ 玉ねぎ 1/8個
- ・ 人参 1cm
- ・ インゲン 少々
- ・ だし汁 1カップ
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 酒 大さじ1/2
- ・ 薄口/濃口醤油 各小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 水溶き片栗粉 適量



### 【作り方】

- ① じゃがいもは茹でてザルにあげて水を切り、つぶす。
- ② ①を一口大の大きさに丸めたものを皿にのせる。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りにし、ミートボールは縦1/4に切る。
- ④ ③をだし汁と調味料を合わせたものに加え火にかける。  
ミートボールがやわらかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②の上から④をそそぎかける。
- ⑥ 仕上げに、茹でてみじん切りにしたインゲンを飾る。



## やわらかシュウマイ

### 【材料】 10個分

- ・ はんぺん 1/2枚
- ・ 鶏ひき肉 100g
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ 片栗粉 大さじ1/2
- ・ 酒 大さじ1/2
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ おろし生姜 小さじ1/2
- ・ オイスターソース  
またはウスターソース 小さじ1
- ・ シュウマイの皮 10枚
- ・ お好みでポン酢等 適量

### 【作り方】

- ① はんぺん・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② シュウマイの皮以外の材料をボウルかポリ袋に入れ、均一になるようよく混ぜる。
- ③ ②をバットなどにひろげ、10等分にする。
- ④ シュウマイの皮を細切りにし、③のまわりにつける。
- ⑤ 蒸し器で蒸す。(目安は強火で5分。)

## 海老とひき肉の焼き物

### 【材料】 1人分

- ・ むき海老 40g
- ・ 豚ひき肉 20g
- ・ はんぺん 50g
- ・ バター 2g
- ・ ケチャップ 5g
- ・ パセリ 適量



### 【作り方】

- ① 海老・ひき肉・パセリをフードプロセッサーにかける。
- ② はんぺんをすり身状にし、①と混ぜ合わせ、形を整える。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れ、水少々(分量外)を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ケチャップを添える。

## 鶏団子のおろし煮

### 【材料】 1人分

- |         |          |          |    |       |          |
|---------|----------|----------|----|-------|----------|
| A       | ・ 鶏ひき肉   | 30g      | B  | ・ だし汁 | 1/3カップ   |
|         | ・ 玉ねぎ    | 30g      |    | ・ 酒   | 大さじ1     |
|         | ・ 絹豆腐    | 10g      |    | ・ みりん | 小さじ1と1/2 |
|         | ・ とろろ芋   | 10g      |    | ・ 塩   | 小さじ1/4   |
|         | ・ 卵      | 3g       |    | ・ 醤油  | 小さじ1/4   |
|         | ・ 油      | 3g       |    |       |          |
|         | ・ 醤油     | 2g       |    |       |          |
|         | ・ 酒      | 1g       |    |       |          |
|         | ・ みりん    | 1g       |    |       |          |
|         | ・ 片栗粉    | 2g       |    |       |          |
| ・ 小麦粉   | 2g       |          |    |       |          |
| ・ 卵     | 5g       |          |    |       |          |
| ・ 揚げ油   | 10g      |          |    |       |          |
| ・ 大根おろし | 中1cm分くらい | ・ 水溶き片栗粉 | 適量 |       |          |



### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② Aをフードプロセッサーにかけ、団子にする。
- ③ ②に小麦粉・卵をつけ油で揚げる。
- ④ Bを煮立たせ、大根おろし、③を加え煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。あれば、小葱を散らす。

Aを市販の肉団子(3個程度)に置き換えると、手軽に作る事が出来ます。



## 鮭の山かけ

【材料】 1人分

- ・ 鮭(刺身用) 50g
- ・ 山芋(冷凍とろろ) 大さじ1
- ・ 醤油 適量
- ・ わさび 適量

【作り方】

- ① 鮭は薄くスライスする・小さく切る・たたく等、噛む力に合わせて切る。
- ② 解凍したとろろに、醤油・わさびを好みで加え、①にかける。



【作り方】

- ① ほうれん草を塩ゆでする。(塩は分量外)
- ② ゆでたら冷水で冷やし絞る。細かく刻む。
- ③ 鍋に豆腐を入れ、木べらか泡だて器でよく崩す。
- ④ 醤油・みりん・だし汁を入れて弱火で混ぜ、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤ ②を入れてひと煮立ちさせる。

## ほうれん草の豆腐あん

【材料】 1人分

- ・ 豆腐 1/4丁
- ・ ほうれん草 1/2束
- ・ だし汁 大さじ3
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 水溶き片栗粉 小さじ1

## ゆうぜん豆腐

【材料】 1人分

- ・ 絹ごし豆腐 1/4丁
- ・ 白身魚すり身(又は、はんぺん) 15g
- ・ 人参 2cm幅
- ・ ねぎ 少々
- ・ おろし生姜 少々
- A・ 塩 少々
- A・ 砂糖 小さじ1
- A・ 片栗粉 小さじ1
- A・ 顆粒だし 小さじ1/2
- B・ だし汁 大さじ2
- B・ 塩 少々
- B・ みりん 小さじ1/3
- B・ 濃口醤油 小さじ1/4
- ・ 水溶き片栗粉 適量

【作り方】

- ① 人参は千切りにし、茹でてざるに上げ水をきる。ねぎは小口切りにする。
- ② 水切りした豆腐・白身魚すり身・Aをフードプロセッサー(すり鉢)に入れすり合わせる。
- ③ ②に①を加え軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③をバットに流しいれ、蒸し器で15~20分蒸す。
- ⑤ Bを煮立て、水溶き片栗粉を加えあんを作る。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り、皿に盛り、⑤のあんをかけ、生姜・ねぎを飾る。





## スパニッシュオムレツ

### 【材料】 1人分

- ・ 玉ねぎ 1/8個
- ・ じゃが芋 1/2個
- ・ 卵 1個
- ・ コンソメ 少々
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々
- ・ サラダ油 小さじ1/2
  
- ・ ケチャップ 小さじ1
- ・ ドライパセリ 少々



### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、やわらかく茹でてザルにあげておく。
- ② じゃが芋は食べやすい大きさ(1cm角)に切り、歯茎でつぶせる柔らかさにゆでる。
- ③ 卵を溶き、コンソメ・塩・コショウで味付けし、①②を加える。
- ④ バットに薄くサラダ油をぬり、③を流しいれ、蒸し器で約15分蒸す。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、ケチャップをかけドライパセリを飾る。

# ママのおかず



## 副菜



★海老真丈のとろみあんかけ

★呉豆腐

★里芋団子の胡麻煮

★マッシュポテト

★南瓜きんとん

★南瓜サラダ

★お好み焼き風

★さつま芋のチーズポタージュ

★呉豆腐カツと豆乳の

マカロニクリームサラダ

## 海老真丈のとろみあんかけ

### 【材料】 1人分

- ・ 海老すり身 40g
- ・ 片栗粉 少々
- ・ 山芋(とろろ) 大さじ1
- ・ あられ、ねぎ等 少々
  
- ・ だし汁 300cc
- ・ 薄口醤油 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 水溶き片栗粉 適量



### 【作り方】

- ① 海老すり身・片栗粉・山芋(とろろ)を混ぜ合わせる。
- ② だし汁・薄口醤油・みりんを合わせて煮立たせ、①をまるめて落とす。
- ③ 火が通ったら取り出して、食べやすい大きさに切る。
- ④ 煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて、③にかけ、あられ等を飾る。

## 呉豆腐



### 【材料】 1人分

- ・ 豆乳 大さじ4
- ・ くず粉 小さじ1
- ・ 味噌 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ みりん 大さじ1/2

### 【作り方】

- ① 鍋に豆乳・くず粉を入れ、くず粉をよく溶かす。
- ② ①を火にかけて、木べらで混ぜながら練り、煮詰める。
- ③ 型に流し込み、冷やす。
- ④ 小鍋に味噌・砂糖・みりんを入れ火にかけて練り、甘味噌を作る。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切り、甘味噌をかける。

## 里芋団子の胡麻煮

### 【材料】 1人分

- ・ 里芋 3個
- ・ 茄子 1/3本
- ・ 人参 1/4本
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 練ゴマ 小さじ1
- ・ だし汁 適量
- ・ 片栗粉 適量



### 【作り方】

- ① 人参・茄子は一口大に切る。(茄子は皮をむく。)
- ② 里芋・人参・茄子をだし汁・調味料で柔らかく煮含める。
- ③ 柔らかくなった里芋をつぶし、練ゴマを加えて団子状に丸める。(この時硬ければ、煮汁を少し加えて丸めるとよい。)
- ④ 皿に盛り合わせ、煮汁に片栗粉でとろみをつけたものをかける。

## マッシュポテト

### 【材料】 1人分

- ・ じゃが芋 1個
- ・ 牛乳 大さじ2
- ・ バター 小さじ1
- ・ 塩 適量



### 【作り方】

- ① じゃが芋の皮をむき、適当な大きさに切って鍋に入れ、ひたひたの水を入れてゆでる。
- ② じゃが芋に竹串がすーっと通ったら湯を捨て、鍋の中でつぶす。
- ③ ②に塩・バター・牛乳の半量を加え弱火にかけながら混ぜ、硬さを見ながら残りの牛乳を加える。
- ④ なめらかで柔らかくなれば完成。



ゆでたじゃが芋はパサパサして飲み込みにくいので、牛乳やバターを加えるとなめらかになります。



## 南瓜のきんとん

### 【材料】 1人分

・ 南瓜	1/8個
A・ 砂糖	大さじ1/2
A・ 薄口醤油	小さじ1/2
A・ みりん	小さじ1
B・ 水	1/4カップ
B・ 砂糖	小さじ1
B・ 片栗粉	適量

### 【作り方】

- ① 南瓜の皮はきれいにとり、一口大に切る。
- ② 南瓜を鍋に入れ、かぶるくらいの水(分量外)を加え、Aを入れて煮る。
- ③ 南瓜が柔らかくなったなら水気をとばしてマッシュし、ラップにくるんで形を整える。
- ④ Bを火にかけてろみたれを作り、③にかける。



## 南瓜サラダ

### 【材料】 1人分

・ 南瓜の煮付け	1人分
・ マヨネーズ	適量
・ 青のり	適量

### 【作り方】

- ① 南瓜の煮付けは、皮をむいてつぶす。
- ② なめらかになる程度にマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ 青のりを加える。



南瓜の煮付けにマヨネーズを加える事で、なめらかになり飲み込みやすくなります。

## お好み焼き風

### 【材料】 1人分

- ・ 長芋 80g
- ・ キャベツ 30g
- ・ 卵 1/3個
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 薄口醤油(白だしでも可) 大さじ1
- ・ 油 大さじ1
- ・ お好みソース 適量
- ・ かつお節 適量
- ・ 小葱 適量



### 【作り方】

- ① キャベツはみじん切りにし、長芋はすりおろす。
- ② ①に卵・小麦粉・薄口醤油を加え、よく混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、火にかけ熱してから、②を流し入れ、中火で蒸し焼きにする。
- ④ 途中で生地をひっくり返し、中に火が通るまで加熱する。
- ⑤ 生地が焼きあがったら皿に盛り、ソースをかけ、上から鰹節・小葱を散らす。

## さつま芋のチーズポタージュ

### 【材料】 1人分

- ・ さつま芋 50g
- ・ 玉ねぎ 20g
- ・ クリームチーズ 15g
- ・ 牛乳 50cc
- ・ コンソメ 1g
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ コショウ 少々



### 【作り方】

- ① さつま芋・玉ねぎは小さく切って、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 牛乳・クリームチーズ・①をミキサーにかける。
- ③ コンソメ・塩・こしょうで味を調える。

## カブと豆乳の マカロニクリームサラダ

### 【材料】 1人分

- ・ マカロニ 20g
- ・ カブ 1/4個(中くらい)
- ・ 豆乳 40cc
- ・ 粉チーズ 2g
- ・ 醤油 少々
- ・ バター 2g
- ・ 粉パセリ 少々



### 【作り方】

- ① マカロニを塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で所定の1.5倍～2倍の時間ゆでる。途中でいちょう切りにしたカブも一緒にゆでておく。
- ② フライパンにバターを溶かし、豆乳・粉チーズ・醤油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①がゆであがったら水気を切って、②のフライパンに加えて絡め、パセリを散らす。

### ★ポイント

介護食用の食事は、早ゆでのマカロニにし、麺を上げる時の深いザル(鍋はだにかけられると便利)などを使い、家庭用のスパゲッティをゆでる際に一緒にゆでると家族の食事と介護食が一度に作れて便利です。

## 夏野菜の煮込みラタトゥイユ

### 【材料】 1人分

- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ ピーマン 1個
- ・ ズッキーニ 1/4本
- ・ 茄子 半分(中くらいのサイズ)
- ・ トマト 半分(中くらいのサイズ)
- ・ カットトマト缶 1/4缶
- ・ ニンニク 1片
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 塩 適量



### 【作り方】

- ① ニンニクはみじん切りにする。玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・茄子・トマトは1.5cm角に切る。茄子は水にさらして灰汁抜きをする。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ、弱火で熱し、香りがたってきたら弱めの中火にして、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 油がなじんだら塩ひとつまみを入れ、更に炒める。  
ピーマン→ズッキーニ→茄子の順に加え、その都度塩ひとつまみと共に炒める。
- ④ トマト・カットトマト缶を加え、煮立ったら弱火にし、蓋をして30分～40分程、野菜がやわらかくなるまで煮込む。(時々底から混ぜる。)
- ⑤ 味をみて、塩が足りなければ塩を加えて味を調える。

野菜が噛み切りにくい方は、  
トマト→湯むき、  
茄子・ズッキーニ→皮をむくと食べやすくなります。





# おやつ



★りんごのシャーベット

★甘酒ゼリー

★くず湯

★そらきた餅

★豆腐チーズケーキ



## りんごのシャーベット

### 【材料】 2人分

- ・ りんご 1/2個
  - ・ 水 1カップ
  - ・ 砂糖 大さじ1
- <シロップ>
- ・ グラニュー糖 小さじ1
  - ・ レモン汁 小さじ1
  - ・ 熱湯 小さじ2



### 【作り方】

- ① りんごは皮をむき、2cm角に切って変色防止のため砂糖を加えた水に30分程つけた後、冷凍庫で凍らせておく。
- ② シロップの材料を混ぜてよく溶かし、冷ましておく。
- ③ フードプロセッサー(またはミキサー)に①と②を入れて、なめらかになるまで混ぜる。



## 甘酒ゼリー

### 【材料】 1人分

- ・ 甘酒 1/4カップ
- ・ ゼラチン 1g
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 水 20cc
- ・ おろし生姜 適量

### 【作り方】

- ① 鍋に甘酒、砂糖、水を入れ火にかける。
- ② ゼラチンを入れ、85℃以上で加熱する。
- ③ 器に入れて冷やし固め、上に生姜を盛る。

## くず湯

### 【材料】 1人分

- ・ 緑茶 1カップ
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1

### 【作り方】

- ① 鍋に緑茶、砂糖を入れ火にかける。
- ② 片栗粉を少量の水(分量外)で溶かしておく。
- ③ ①が沸騰したら火を止め、②を加えて混ぜ、弱火で一煮立ちさせる。



## そらきた餅

### 【材料】 1人分

- ・ さつまいも 50g
- ・ 小麦粉 4g
- ・ 砂糖 6g
- ・ 水 10cc
- ・ 塩 少々
- ・ きな粉 適量



### 【作り方】

- ① さつまいもを柔らかくなるまで茹で、水分を切る。
- ② 細かくつぶして半分に分ける。
- ③ 半分に分けた片方に砂糖・塩を加えよく練ってあんを作り、やや平たく丸める。
- ④ もう片方は鍋に入れ小麦粉と水を加え弱火でなめらかになるまでよく練る。
- ⑤ ④を分けて平たく伸ばしたら③のあんをのせて包み込むように丸め、きな粉をまぶして仕上げる。

4～5人分で作った方が作りやすいです。  
水が足りない時は適宜足してください。

## 豆腐チーズケーキ

### 【材料】 1人分

- ・ 絹豆腐 1/4丁
- ・ はちみつ 小さじ2
- ・ レモン汁 大さじ1
- ・ 好みのジャム 適量



### 【作り方】

- ① 豆腐はザルに移し、しっかりと水切りする。
- ② ①・はちみつ・レモン汁をミキサーにかける。
- ③ 器に盛り、ジャムをかける。

チーズは入っていないけど、味はチーズケーキに!?