

宮源商品を使って
美味しい食事のご紹介

2015.Vol.3
夏号

編集発行/みやげん通信編集室

みやげんぶろぐ/ <http://wakayama.miyagen.shop-pro.jp/>

美味しくエネルギー&水分補給



白玉風
団子入り

ほうじ茶ゼリー

暑い夏にピッタリ!

【材料】

●ほうじ茶ゼリー

- ・70℃以上のお湯…200cc
- ・カロアップ…20g
- ・宮源のドリンクゼリー
(ほうじ茶)…2g

カロアップを
入れると
約76kcal
アップ

●白玉風団子

- ・70℃以上のお湯…25cc
- ・宮源のお粥ゼリーの素…5g

【作り方】

●ほうじ茶ゼリー

- 1) 用意したお湯にドリンクゼリー(ほうじ茶)とカロアップをかき混ぜる。
- 2) バットや容器に移し冷蔵庫で冷やす。
- 3) 固まったらクラッシュゼリーにし器に盛り付ける。

●白玉風団子

- 1) 用意したお湯に宮源のお粥ゼリーの素をかき混ぜる。
- 2) 製氷機等の容器に流し込み冷蔵庫で冷やす。
- 3) 固まったらほうじ茶ゼリーへトッピングして完成。



●お湯を入れて混ぜるだけのお粥ゼリーの素。

●お茶本来の味にこだわりました



●エネルギー強化が必要な方へ。1gで約3.8kcal
●甘くないお砂糖! (砂糖の約10分の1の甘味)
●冷たい物にもサッと溶けて色々な物へ添加可能!



●お湯を入れて手で混ぜるだけの簡単お粥ゼリーの素!
●アレンジ色々でお餅・お団子の代わりとして!

アレンジが簡単
ですので色々

お試しください!
ホームページの「みやげんぶろぐ」でもレシピを紹介していきますので是非ご覧ください。



抹茶パフェ風



みつ豆風



わらび餅風

嚥下食（やわら食）レシピ 冷やしうどん

【材料：1人分】

●めん

- ・茹でたうどん…150g
- ・お湯（60～70℃）
- ・宮源の酵素タブレット…1個
- ・ミキサーゲル（1%）…3g

●つゆ

- ・かけつゆ…150ml
- ・トロミファイバー（1.5%）…2.3g

【作り方】

- 1) うどんのかけつゆに
トロミファイバーをいれ、泡立て器等でかき混ぜてよく溶かしとろみをつけ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2) 茹でたうどん（温かいうちに）、お湯、酵素タブレットをミキサーにいれ、攪拌する。
- 3) 2)にミキサーゲルを加え、さらに攪拌する。
- 4) 3)を絞り口金をセットした絞り袋に流し入れる。
- 5) 大きめのボールに水をはり、（ザルで受けながら）4)の口金の先を水の中に差し込み、動かしながらめんを絞り出す。
- 6) めんを絞り終わったら、ザルで水を切り器に移し、1)のかけつゆを上にかける。



★ポイント★

めんを絞り出すときは、力を込めて勢いよく絞り出さずにゆっくりと！
6)でつゆをかけた後、お箸でやさしくほぐします。つゆと絡まり、よりうどんのようになります。

トッピングはお好みで
錦糸卵・カニかま・鶏肉

- ①錦糸卵、カニかま、鶏ほぐし身それぞれを同量のお湯をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ②ミキサーゲルを入れ、さらに攪拌する。
- ③容器に入れ、粗熱がとれたら冷やし固める。
それぞれを切り、うどんに盛りつける。

炭酸ジュースにトロミを付ける



【用意するもの・材料】

- ・冷たいペットボトルの炭酸飲料 300ml
三矢サイダー・コーラ・ファンタグレープ等
- ・トロミファイバー2%（6グラム）

ご注意ください

●添加量は目安ですので飲み易さを調整してご提供ください●シェイクして直ぐは飲料が吹きこぼれる為キャップを開けないでください。●飲料が冷たい事を確認してから開けてください。

【作り方】

- 1) トロミファイバーを容器に入れる為に少しペットボトルの飲料を減らす。
- 2) トロミファイバーを加え、キャップをしっかり締めてシェイクする。
- 3) 冷蔵庫で冷たく冷やす（炭酸を落ち着かすため）
- 4) 飲料が冷たい状態を確認し、吹きこぼれに注意して容器に注ぐ。

困ったときにひらく本 嚥下食Q&A ができました！

食事観察（ミールラウンド）のポイントや介助方法、姿勢、食形態と調理などについて、よくあるお問い合わせを中心にまとめた『嚥下食 Q&A 嚥下調整食レシピ』です。



A5オールカラー
24ページ



EDIT

次回の発行は8月ごろを予定しています

「みやげん通信」では画像やレシピを募集しております。採用させて頂いた際は記念品を贈呈させて頂きますので奮ってご応募ください！