


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

<p>料理名</p> <p>りすい はいりよ ぜんかゆ 離水に配慮した全粥</p>	<p>【学会分類 2013】 コード3</p>	<p>やわらか 主食 その他（米）</p>												
<p>材料・分量（2食分）</p> <p>全粥                    茶碗2杯（300g）</p> <p>ゲル化剤                適量</p>														
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 炊き立ての全粥に、少量の湯を溶いたゲル化剤を入れてよく混ぜる。</li> <li>2 器に盛り付ける。</li> </ol>														
<p>調理のワンポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷めたお粥に、ゲル化剤を混ぜるととろみがつきにくくなる。冷めている場合は、再加熱が必要。</li> </ul> <p>※使用するゲル化剤により、使用量が異なります。管理栄養士等に相談のうえ、御活用ください。</p>														
<p>栄養価（1食分）</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>107kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>1.7g</td> <td>脂質</td> <td>0.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>23.5g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.0g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	107kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	0.2g	炭水化物	23.5g	食塩相当量	0.0g		
エネルギー	107kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	0.2g									
炭水化物	23.5g	食塩相当量	0.0g											

レシピ提供：日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック 管理栄養士  
東京都西多摩保健所