

# 胃ろうから注入できるミキサー食を作ろう！

胃ろう栄養グループ外来 2019/8/15分

|                    |  |
|--------------------|--|
| おなまえ               | カズくん   |
| 献立名                | オムライス  |
| 使った食品と調味料<br>(1食分) | 冷凍チキンライス(ローソン) 80g<br>卵(L)1個 +マヨネーズ、みりん少々<br>ミートボール(丸大ハム) 3個<br>インゲン、ブロッコリー(冷凍野菜) 40g +胡麻和えの素  |
| 作り方                | ①顆粒スープでだし汁を作っておく。<br>②卵は薄く焼く。だし汁5~10ml入れてミキサーにかける。<br>③チキンライスはお湯60mlを加え、スベラカーゼ(スティック: 3g/1本)を1/3~1/2本入れてミキサーにかける。<br>④インゲンとブロッコリーはレンジで加熱した後、だし汁を加えてミキサーにかける。<br>⑤それぞれを器に盛り付ける。 |
| 使用したミキサー           | ハンドミキサー(ブラウン) →お薦め   |
| とろみ剤等              | スベラカーゼ(フードケア)  |
| セールスポイント           | 冷凍食品でもちゃんとできます。<br>冷凍野菜(インゲン)はすじが取ってあるので使いやすいです。   |
| コツ!                | 普段はスベラカーゼ粥を100gに小分けし、冷凍ストックして、おかずをペーストにする時のトロミ剤としても使っています。<br>ペースト食の注入は1日2回で、毎回スベラカーゼ粥100g+魚や肉など100g=200gを入れています。  |
| 管理栄養士から            | 冷凍食品を上手に活用してます。見た目もきれいで食欲増進間違いなし!ですね。何回もミキサーを回して大変かなと思いましたが、とても楽しそうに調理しているお母さんが印象的でした。   |



# 胃ろうから注入できるミキサー食を作ろう！

胃ろう栄養グループ外来 2019/8/15分

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>おなまえ</b>            | まさくん   |
| <b>献立名</b>             | ホワイトシチュー（クリームシチュー）   |
| <b>使った食品と調味料（たくさん）</b> | 鶏もも肉（皮あり）500g 玉葱600g ジャガイモ450g<br>人参200g マッシュルーム100g ブロッコリー：適量<br>水1000ml 牛乳200ml サラダ油：大さじ1 塩・胡椒<br>シチューの素（ハウス）1箱分 |
| <b>作り方</b>             | ①油で具材を炒める。<br>②水を入れて柔らかくなるまで圧力鍋で煮る。<br>③鍋を変えて、牛乳を入れる。<br>④ブロッコリーはレンジ調理。  |
| <b>使用したミキサー</b>        | ハンドミキサー（ブラウン）→お薦め<br>ミルサー（イワタニ）  |
| <b>とろみ剤等</b>           | 学校：トロミアップ（日清オイリオ）<br>自宅：ソフティアスーパーS（ニュートリー）<br>スベラカーゼ（フードケア）  |
| <b>セールスポイント</b>        | 具材は圧力鍋で柔らかくしておくのと、ミキサーが楽にかけられます。たくさん作って家族も同じものを食べます。カレーかシチューか迷いましたが、シチューはお腹にやさしいし、肉も野菜も入ってバランスが良いのでシチューにしました。      |
| <b>コツ！</b>             | シリンジにペースト食を入れる前に、水を3mlくらい入れると、滑りが良くなりますよ。  |
| <b>管理栄養士から</b>         | 食品の美味しさも栄養もグッと詰まった煮込み料理は、簡単で柔らかく仕上がるので、ペーストにしやすい料理です。家族と一緒に食べられるのもいいですね。食材と味付けに変化を付けると、無限にアレンジできます。                |



## 胃ろうから注入できるミキサー食を作ろう！

胃ろう栄養グループ外来 2019/8/15分

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>おなまえ</b>                | あやっち   |
| <b>献立名</b>                 | 真鱈と野菜の白だし煮   |
| <b>使った食品と調味料<br/>(2食分)</b> | 真鱈（冷凍）大1切（約180g） 人参1本 白菜2～3枚<br>白だし 濃縮つゆ   |
| <b>作り方</b>                 | ①人参は茹でる。<br>②容器に魚と人参を入れ、白菜をかぶせ、調味料を適量加え、加熱する。<br>③ミルに②を入れ、ご飯とお湯を加えてペーストにする。（ご飯でとろみをつける）              |
| <b>使用したミキサー</b>            | 充電式ミル  |
| <b>とろみ剤等</b>               | ご飯とお湯（熱湯）  |
| <b>セールスポイント</b>            | 魚は冷凍の切り身をまとめ買いしました。栄養のバランスを考え、野菜と魚（たんぱく質のもの）を入れました。もう少し野菜を増やしても良かったかな。                               |
| <b>コツ！</b>                 | ご飯とお湯でとろみをつけること。ご飯も食べられて、とろみもつきます。   |
| <b>管理栄養士から</b>             | ご飯と少量の熱湯を使ってトロミを付ける工夫はgood！です。ご飯だけをミキサーにかけると糊状になりますが、野菜などと一緒だと、いい感じのトロミが付きます。不足しがちなご飯も取れるので、一石二鳥ですね。 |



ミキサー前



ミキサー後