

主食

Level (L 1) / Code 1

重湯ゼリー



材料

重湯 150ml 塩 0.75g 水 15ml

ゼラチン 2g

作り方

- ① 重湯に塩を加え、加熱する。
- ② 膨潤させたゼラチンに①を加え、溶解させる。
- ③ 型に流し冷蔵し、固める。

Level 2 (L 2) / Code2-1

全粥ミキサーゼリー



材料

米 40g 水 240ml スベラカーゼ 4g

作り方

- ①米 40g に水 240ml を加えて炊く。
- ②炊き上がり全粥にスベラカーゼ 4g を添加する。
- ③熱いうちにミキサーにかける。
- ④冷蔵を 2 時間以上行い提供する。

*通常、全粥をミキサーにかけそのまま提供すると付着性が非常に強くなる。

ゼリー化剤によって付着性の少ないゼリー状の食品に仕上げることができるが、ゼリー化剤の種類によっても異なるため、試食等を事前に行い嚥下食として適切かを確認する必要があります。

Level 3 (L 3) / Code2-2

全粥ゼリー



材料

全粥 170 g

ゲル化剤（スベラカーゼ等） 5 g

作り方

できたてもしくは 80℃以上のお粥に分量のゲル化剤をいれよく攪拌する。70℃前後になると固まり始める。

水分の分離がなく、粘性に気をつけていただければ全粥がそのまま提供されても良い段階である。

(粒が残らない状態を固めたものは 2 - 1

粒が残る状態を固めたものは 2 - 2)

Level 4 (L 4) / Code3

全粥



材料

米 40g 水 240ml

①米 40g に水 240ml を加えて炊く。

※粥は、水分と米粒のように不均一な物質が混在します。嚥下しやすい粥は全粥とされており、3分がゆなど水分が多い場合にはむしろ誤嚥しやすくなります。

※ また、提供される際に離水していることがあるため、提供時の状態もできれば確認したいものです。

フレンチトースト



材料

食パン（耳なし）6枚切り 1枚

卵 1個 牛乳 150ml 砂糖 3g

バター 少量

作り方

① 卵は割ほぐし砂糖・牛乳を合わせ荒めのざるで裏ごしをしておく

②食パンに①を浸し、しっかり浸み込ませる。

③フライパンにバターを引き、②を焦げ

目がつき過ぎないように中火で焼く。

Level 5 (L 5) / Code4

軟飯



米飯

