



## ほうれん草のムースのかき卵あんかけ

■1人分 ●エネルギー:162kcal

●たんぱく質:10.9g ●脂質:8.7g ●塩分:0.8g



## 材料/1人分

## ◆ほうれん草ムース

ほうれん草(ゆでて刻む)…1~1½株  
牛乳……………3/4カップ  
塩……………少量  
粉ゼラチン(水大さじ1でふやかしておく)  
……………1/2袋(2g)

## ◆かき卵あん

卵……………1/2個分  
だし……………1/4カップ  
うす口しょうゆ・みりん…各小さじ1/4  
水ときかたくり粉  
……………小さじ1/4+水小さじ1/2

## 作り方

- ①ほうれん草と牛乳を合わせてミキサーで攪拌し、なべに入れて温め、塩で調味する。  
電子レンジ(600W)で約10秒加熱してとろけたゼラチンを加え混ぜ、型に流して、冷やしかためる。
- ②かき卵あんを作る。小なべにだしとしょうゆ、みりんを入れて煮立て、とき卵を流し入れてかき混ぜ、水ときかたくり粉でとろみをつける(とろみは普通程度)。
- ③①を器に盛り、②をかける。

## POINT

- ほうれん草をゆでてミキサーにかけ、牛乳と塩を加えてゼラチンでかためたムースです。  
食材が均一でなめらかなので、むせにくく、飲み込みやすい料理です。  
ムースはにんじんやかぼちゃ、えんどう豆でも作れます。卵あんをかけることさらに食べやすくなります。

## 「嚥下障害」のヒント

舌がん手術後の調理の工夫は、家庭用のクッキングカッターやジューサーミキサーを利用します。  
食材はやわらかいものを選び、残っている舌根部分に処理した食材を置き、「ゴックン」を意識して飲み込みます。  
食べ物が残っている感覚があれば、食べ物なしで「ゴックン」という行為(空嚥下)を行うことによって、  
咽頭に残った食べ物が気管支に入らないように注意しましょう。  
なお、舌切除でも、舌部分がある程度残っている場合には、ゼリー状やムース状の食事で対応できます。  
舌根部分しか残っていない場合は、ミキサー状や流動体でない飲み込めない方もいます。

胸部放射線治療時は、食道の炎症を起こすことが多いです。  
食事内容は炎症部に刺激を与えないように、硬いものは避け、やわらかいおかずにしましょう。  
味付けは塩分の多いものは痛みを助長させてしまう場合もあるので、薄味で調理しましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>