

# いただきます。

R8.6



管理栄養士 やまだ

## 旬の食材 【ズッキーニ】

果実と花が食材として用いられます。イタリアのカポナータやフランスのラタトゥイユに代表されるように、地中海沿岸地方でよく使われる野菜です。

旬は夏6-8月とされ、果実の太さが均一で大きすぎず、張りツヤがあるものが多いといわれています。

果肉はナスに似た肉質で、ほのかに苦味があり、果皮が黒っぽいものは苦味が強いことがあります。果実は未熟なうちに収穫するため水分が多く、糖質が少ないのが特徴で、完熟果を食用とする一般のカボチャよりも低カロリーです。

淡泊でクセのない食味で油との相性がよいことから、主に炒め物や揚げ物、他の野菜と合わせた煮込み料理に使われます。

### 【ズッキーニと豚肉の青じそ炒め】

2人分

豚薄切り肉 100g

ズッキーニ 1本

パプリカ(赤) 1/2個

「コンソメ」小さじ2

サラダ油 大さじ1

青じそのせん切り 4枚分

レシピ参照:味の素 KK

作り方

1 ズッキーニは1cm幅の半月切りにし、パプリカは乱切りにする。豚肉はひと口大に切る。

2 フライパンに油大さじ1/2を熱し、(1)のズッキーニを入れて炒め、しんなりしたら、いったん皿にとる。

3 同じフライパンに油大さじ1/2を熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、(1)のパプリカを加えて炒める。(2)のズッキーニを戻し入れ、サッと炒めて「コンソメ」を加えて炒め合わせ、しそを加えてサッと混ぜる。



## ♪ こまちのまとまい食の作り方 ♪

まとまい食とはどのような食事ですか？



日本摂食嚥下リハビリテーション学会より発表された「発達期摂食嚥下障害児(者)のための嚥下調整食分類 2018」で提唱された食形態です。

摂食機能の向上に資することを目的の一つとし、適度な粘度と凝集性を持ちます。ソフト食より滑らないため、不意に喉に落ちることもなく、多量の唾液で薄まることもない食形態です。

### 【ミキサー粥の作り方】

全粥(水5倍粥)にスベラカーゼライト®を重量の1.5%入れブレンダーもしくはミキサーにかけます。糊のようにべとつかずプルンとゼリーのようにまとまります。のど越しもよく口腔内にへばりつきません。

### ごはんからの作り方

温かいご飯に重量の5倍の熱湯を入れブレンダーもしくはミキサーにかける。(火傷に注意)その中に水を加えた重量の1.5%のスベラカーゼライト®を入れよくミキサーする。