

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> ミキサー粥^{かゆ} </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【学会分類 2013】 コード 2-1 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> やわらか 主食 その他(米) </div> </div>	
材料・分量（2食分） 全粥 茶碗2杯（300g） ゲル化剤 適量	
作り方 1 炊き立ての全粥とゲル化剤をミキサーに入れ、1分以上攪拌する。 2 器に盛り付ける。	
調理のワンポイント ・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。 ※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。	
栄養価（1食分） 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