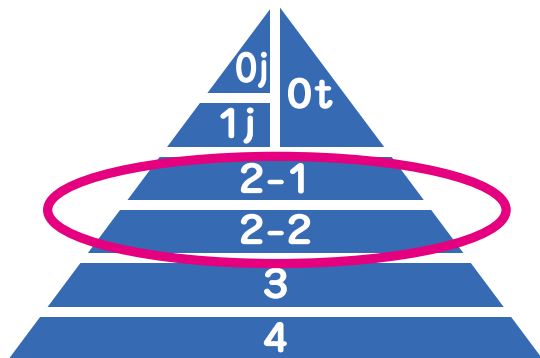


# コンビニ商品で ペースト食



飲み込みづらさ  
感じていませんか？

手軽に買えるコンビニ商品を、  
ミキサーを使って、  
安全に食べやすくしましょう。



日本摂食・嚥下リハビリテーション学会  
嚥下調整食分類 2013

コード 2-1・2-2

ピューレ、ペースト、ミキサー  
食などで、べたつかず、まとまりやすく、スプーンで食べることが可能なもの

## 中華編



栄養士からの  
アドバイス

味のはっきりしているピザまんがオススメです。

### 中華まん



作り方



- 中華まん1個(100g)
- だし汁150ml
- トロメイク1/2包



ミキサー  
20秒

### 八宝菜



作り方



- 八宝菜1袋(150g)
- だし汁50ml
- トロメイク1/2包



ミキサー  
30秒

### 杏仁豆腐



作り方



- 杏仁豆腐1個(230g)
- トロメイク1包



ミキサー  
10秒

今回、トロミ剤は「トロメイク」を使用しましたが、ご利用のトロミ剤にあった用途でお使いください。  
また、ミキサー食だけではどうしても栄養量が足りない場合もありますので、ドラッグストアなどで購入できる栄養補助食品なども併せてご利用ください。



株式会社 明治

## 洋食編



栄養士からの  
アドバイス

ごぼうサラダは、ミキサーにかけることで、繊維が残らずドレッシングのようになり食べやすくなります。

### 食パン



#### 作り方



- ①食パン(耳なし)1枚をサイコロ状に切る
- ②①を温かい牛乳100mlに約10分ひたす
- ③②とトロメイク1/3包をミキサーに入れる



ミキサー  
20秒

### ハンバーグ



#### 作り方



- ハンバーグ1袋(100g)
- だし汁90ml
- トロメイク1/2包



ミキサー  
20秒

### ごぼうサラダ



#### 作り方



- ごぼうサラダ1袋(80g)
- だし汁90ml
- トロメイク1包



ミキサー  
30秒

### ヨーグルト



#### 作り方



- 今回は、いちごヨーグルトを使用
- ヨーグルト1カップ(180g)
  - トロメイク1包



ミキサー  
10秒

