

【 彩りサラダ 】

レシピ1人分（嚥下調整食2-1）



材料

レタス	20g
きゅうり	10g
トマト	10g
コーン	5g
マヨネーズ	10g



必要な器具・材料

ミキサー・とろみ調整剤、ボウル、泡立て器

作り方

- ①各食材を一口大程にカットする。
- ②食材ごとに、ミキサーがかかる程度の水と一緒にミキサーで攪拌する。
- ③完全に固形物がなくなったことを確認し、すこしずつとろみ調整剤を加えペースト状にする。
(ボウルに移してとろみ調整を行ってもよいが、ミキサーで攪拌しとろみ調整をしてもよい)
- ④器に出来上がった順に盛り付けて出来上がり。

ポイント

- ・一人分であれば、小さいミキサーを使用することをお勧めします。
- ・水分は多く入れすぎないようにしましょう。
- ・とろみ調整剤は少量ずつ加え、素早く攪拌し、ダマにならないようにしましょう。
- ・とろみ調整剤によりとろみの付き方、時間等が異なります。使用方法をよく確認しましょう。
- ・レタスときゅうりは色合いが同じなので、一緒にミキサーにかけても良いでしょう。

エネルギー 78 kcal たんぱく質0.8 g 塩分 0.2 g