



揚げ餅のみぞれ汁



管理栄養士だより No.10

【材料（2人前）】

- ・角餅 1個
 - ・鶏もも肉 100g
 - ・しいたけ 1個
 - ・大根 100g
 - ・水菜 適量
 - ・ゆず（皮） 適量
- A
- ・だし汁 1と1/3カップ
 - ・醤油 小さじ1/4
 - ・塩 ひとつまみ

お餅を喉に詰まらせない食べ方の工夫

- ① 小さく薄く切る（厚さ5mm程度）
- ② よく噛む
- ③ 食べる前に喉を潤す、汁に入れて食べる
- ④ 話したり、動きながら食べない
⇒話したり、動きながら食べると気道に入りやすい
- ⑤ ひとりで食べない

※飲み込みに心配のある方はお餅を食べるのはお避けください

（1人前） 330kcal

【作り方】

- ①鍋にAを入れ煮立て、ぶつ切りにした鶏もも肉と薄切りにしたしいたけを煮る。軽く絞った大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。
 - ②餅を1cm角くらいのサイコロに切り、油で揚げ焼きにする。
 - ③器に①の汁を注ぎ、揚げた餅を入れる。
最後に4cm幅に切った水菜、刻み柚子をのせる。
- ※固くなった餅も美味しく召し上がれます。

