

嚥下（えんげ）食の作り方

★オムレツ

1. オムレツの具を
用意します



2. 柔らかく煮込んだ具を
フードプロセッサーに
かけます

3. 型に流し固めます



4. 型から抜いた具の上から
“トロミ”をつけた卵をかけ、
ケチャップをかけます

5. できあがり



★すり身魚



1. すり身の魚を
煮付けます

2. 煮汁ごと
フードプロセッサーにかけます



3. バットに流し
固めます



4. 焼き色をつけて
切り分けます



5. 盛り付けて、上から
“トロミ”をかけます
できあがり

★ミンチ肉



1. 具をよくこねます



2. だしを加え、さらに混ぜます



3. バットに流します



4. 蒸したあと、形を整えます

**ハンバーグ、ピーマンの肉詰め
などの料理に应用できます。**

★カツレツ風



1. “ミンチ肉”を丸く
くり抜いて、焼き色
をつけます

2. ケチャップソースを
かけ、“トロミ”をかけます

できあがり



★ピーマンの肉詰め



1. “ミンチ肉”を適当な大きさに切ります

2. 薄くのばして固めたピーマンを切ります



3. ラップで形を整えます



4. 盛り付けて、上からケチャップをかけます
できあがり