

区分

【野菜】

## 三色ナムル

提供：京都府立こども発達支援センター

### 材 料（こども6人分）



#### 普通食

- ・にんじん・・・・・・・・90g
- ・ほうれんそう・・・・120g
- ・もやし・・・・・・・・120g
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・小さじ1
- ・さとう・・・・・・・・小さじ2
- ・すりごま・・・・・・・・小さじ2

普通食



コード3



### 作り方



#### 普通食

- ① にんじんは1.5～2cm長さの千切り、もやしは1.5～2cm長さに切り、それぞれ茹でる。ほうれん草は1.5cm角に切り、沸騰した湯でゆでる。  
流水にとって、冷まし、ザルに上げる。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、水けをきった1を和える。

#### 学会分類コード3

### 材 料（こども1人分）

#### コード3

- 三色ナムル・・・・・・・・30g
- 白湯・・・・・・・・30g
- ミキサーゲル・・・・小さじ1

くわしい作り方は裏面へ⇒

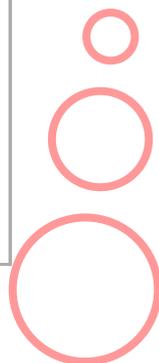
① ミルに三色ナムル30g、白湯30gを入れ、なめらかになるまでかくはんする。



② ミルを止めて、ミキサーゲルを小さじ1杯入れ、さらにかくはんする。



③ふわっとムース状になったら、器に盛りつける。



### ○●留意点・工夫など●○

- ・①の加える水は、煮物の時は煮汁を加えます。酢の物、サラダなどは、和えた時に食材からでた水分もしくは白湯を加えます。白湯の場合は味が薄まるので、味を見て調味料を足してください。
- ・②の**ミキサーゲル**とは、**「クイックゲル化食品ミキサーゲル」(宮源)**です。
- ・40度以上になるときは、固まりやすくなるので、加える量を小さじ1/2に減らしてください。
- ・**まとまりペースト(こどもの舌で容易につぶせる固さ)**に仕上がります。

\*下線部: 発達期摂食嚥下障害児(者)のための嚥下調整食分類2018より