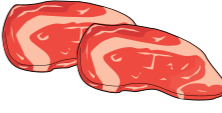
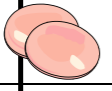














# 食材別の調理方法 豊田市こども発達センター

給食の作り方をベースに家庭で調理しやすいように記載してあります。

食品名・料理名		食物形態	ばくばく食	かみかみ後期食	かみかみ前期食	もぐもぐ食	ペースト食		
		調理のポイント	口の大きさに合わせて、大きく口を開けなくてもスムーズに口に入る大きさに切ります。	食べ物がお歯の方へ移動しやすくするために隠し包丁を入れたり、小さく切ります。	歯茎でつぶせるように薄く切ったりやわらかく加熱します。	舌でつぶせるようにざらつきのあるペースト状にします。	水分を加えてなめらかなペースト状にします。		
肉	豚肉 (とんかつ用)	噛み切りにくい	料理に合った切り方 ※お子さんがかじりとりやすいように、スティック状にしたり切込みを入れたり噛む力に合わせた工夫をしましょう。	薄切り肉にかえる	①鶏ひき肉にかえ ゆでてからすり鉢でつぶす ②ポテトだんごにかえる ③とり肉だんごにかえる  ①～③を料理によって選択	①鶏ひき肉にかえ ゆでてからミルサーにかける ②ポテトだんごにかえる ③とり肉だんごにかえる  ①～③を料理によって選択	 もぐもぐ食に水分を加えてミルサーにかけ、なめらかなペーストにする		
	豚肉 (スライス)	加熱でかたくなりやすい		出来上がりを小さく切る				圧力鍋(加圧5分)で煮る	圧力鍋(加圧5分)で煮た後、つぶす
	鶏肉								
	合挽き肉	広がりやすい		そのまま					
	肉団子			食べる時に一口大にする					
	ハム・ベーコン			料理に合った切り方	長さ1cmの千切り	ふちを取って細かいみじん切りにする		水分を加えてミルサーにかけ、ざらつきのあるペーストにする	
	ウインナー	薄皮が口に残りやすい	輪切り 	半月切り	ベーコンにかえふちをとって細かいみじん切りにする				
魚	魚切り身 (揚げ料理)		食べる時に一口大にする	出来上がりを小さく切る (1cm角くらい)	だし(またはコンソメ)で煮てミルサーにかけ、だしとろみをつける	かみかみ前期食に煮汁を加えてミルサーにかけ、ざらつきのあるペーストにしだしとろみをつける	 もぐもぐ食に水分を加えてミルサーにかけ、なめらかなペーストにする		
	魚切り身 (焼・蒸料理)		食べる時に一口大にほぐす	出来上がりを小さくほぐす					
	むきえび		そのまま	小さく刻む	細かいみじん切りにする				
	シーチキン		ほぐす 		すりつぶす、またはミルサーにかける				
	かにかま		そのまま	長さ1cm	カッターにかける				
	かまぼこ 		いちよう切り	小さいいちよう切りまたは短冊切り					
	ちくわ		弾力があり噛む力が必要	半月切り	いちよう切り			白かまぼこにかえてカッターにかける	
	しらす干し			そのまま	あらく刻む 			すりつぶす、または細かいみじん切りにする	
大豆製品	ゆで大豆		薄皮が口に残りやすい	 そのまま	皮をむいて圧力鍋(加圧10分)で煮た後、軽くつぶす		皮をむいて圧力鍋(加圧10分)で煮た後、よくつぶす	もぐもぐ食をミルサーにかけ、なめらかなペーストにする	
	豆腐	口の中でバラけてムセやすい	1cm角		ソフト豆腐を1cm角				
	生揚げ		2cm正方1cm幅	1cm角	ミルサーにかける	使用しない			
	油揚げ		短冊切り	長さ1cmの千切り					
たまご	ゆで卵	調理法により食感が大きく変化する	 一口大	細かいみじん切りにする	水分を加えてミルサーにかけ、ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐ食に水分を加えてミルサーにかけ、なめらかなペーストにする			
	卵焼き		一口大 						
	茶碗蒸し		そのまま	そのまま	出来上がりをミルサーにかけ、とろみ調整剤でまとまりをつける				
乳製品	プロセスチーズ 	そのまま	そのまま	牛乳を加えてミルサーにかける(牛乳の量でかたさを調節する)					

食材別の調理方法 豊田市こども発達センター

給食の作り方をベースに家庭で調理しやすいように記載してあります。

食品名・料理名		食物形態	ばくばく食	かみかみ後期食	かみかみ前期食	もぐもぐ食	ペースト食	
		調理のポイント	口の大きさに合わせて、大きく口を開けなくてもスムーズに口に入る大きさに切ります。	食べ物がお歯の方へ移動しやすくするために隠し包丁を入れたり、小さく切ります。	歯茎でつぶせるように薄く切ったりやわらかく加熱します。	舌でつぶせるようにざらつきのあるペースト状にします。	水分を加えてなめらかなペースト状にします。	
根菜	ごぼう	加熱でやわらかくなる	一口大 	ささがき	圧力鍋(加圧10分)で煮て細かいみじん切りにする	圧力鍋(加圧10分)で煮て、水分を加えてミルサーにかけ、ペーストにする		
	にんじん			長さ1cm	圧力鍋(加圧20分)で煮て1cm正方5mm幅に切る 	圧力鍋(加圧20分)で煮て5mm正方3mm幅に切る	 もぐもぐ食に水分を加えてミルサーにかけ、なめらかなペーストにする	
	大根			長さ1cm	圧力鍋(加圧25分)で煮て1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋(加圧25分)で煮て1cm正方3mm幅に切る		
葉野菜	ほうれん草 小松菜 チンゲンサイ	茎に繊維が残る	長さ2cm 	長さ1cm	葉先と茎を分けて葉先はやわらかくゆでてみじん切り、茎はゆでてカッターにかける	葉先のみをやわらかくゆでて細かいみじん切りにする		
	キャベツ			一口大	長さ1cmの千切り 	圧力鍋(加圧5分)で煮て細かいみじん切りにする	圧力鍋(加圧5分)で煮て細かいみじん切りにする	
	白菜				ざく切り	ゆでてペーストにする	圧力鍋(加圧5分)で煮てミルサーにかけ、ざらつきのあるペーストにする	
すじや薄皮のある野菜	トマト	すじや薄皮が口に残りやすい	くし切り(または角切り)	1cm角	湯むきし、種を取り、5mm角に切る			
	ピーマン		一口大	長さ1cmの千切り	ゆでて皮をむいてみじん切り	ゆでて皮をむいてすりつぶす		
	グリーンアスパラ		一口大	小口切り	皮をむいて圧力鍋(加圧3分)で煮て小口に切る	皮をむいて圧力鍋(加圧3分)で煮てみじん切りにする		
	ゆでたけのこ		短冊	長さ1cm				ゆでてペーストにする
	もやし		ざく切り					
その他の野菜	たまねぎ		うす切り	長さ1cmのうす切り	圧力鍋(加圧8分)で煮て、1cm×5mmに切る		 もぐもぐ食に水分を加えてミルサーにかけ、なめらかなペーストにする	
	なす		一口大	長さ1cm	皮をむいて1cm角にしてやわらかく煮る	かみかみ前期食をみじん切り		
	きゅうり		小口切り	半月	圧力鍋(加圧8分)で煮て皮をむき1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋(加圧8分)で煮て皮をむき1cm正方3mm幅に切る		
	ブロッコリー		一口大	小房に分ける	圧力鍋(加圧0分)で煮る	かみかみ前期食をつぶす		
煮込んでも崩れない食材	しいたけ	噛み切れない	スライス	長さ1cmのうす切り	みじん切り	 水分を加えてミルサーにかけペーストにする		
	こんにゃく		一口大	1cm角	ペースト			
ホクホクした食材	じゃがいも さつまいも	ムセやすい 	一口大	1cm角 	ゆでてつぶす	水分加えてなめらかにつぶす	水分を加えてミルサーにかけ、なめらかなペーストにする	
	かぼちゃ				皮をむき、1cm角でゆでる	かみかみ前期食をつぶす		
くだもの	りんご・なし		1/8個のくし型に切る	ばくばく食を3枚に薄く切る	1/8個のくし型に切り、砂糖と一緒に圧力鍋(加圧1分)で煮る	1/8個のくし型に切り、砂糖と一緒に圧力鍋(加圧1分)で煮て、つぶす	もぐもぐ食をミルサーにかけ、なめらかなペーストにする	
	オレンジ		1/8のスマイルカットにする 		薄皮を取り除く			果汁(ジュース)+とろみ調整剤 
	みかん		皮をむき、小房に分ける					
	メロン・すいか	一口大		うす切り(スプーンでスライス)		ミルサーにかける		
	バナナ		そのままをかじり取るまたは、一口大に切る		うす切り(スプーンでスライス)	つぶす 	牛乳を加えてミルサーにかける	
	いちご				うす切り(スプーンでスライス)	ミルサーにかけて裏ごしする(種を取り除く)		

※ もぐもぐ食・ペースト食については、ミルサーでペースト状にしたあとに適宜とろみをつけています。