



食欲不振や低栄養になりがちな高齢患者さんへ、心と体に寄り添う優しい一皿を。まるくかわいらしい見た目の「ふんわりフロマージュ」は、なめらかな口どけで嚥下しやすく、退院のお祝いなど特別な日にも最適です。少量で効率的にエネルギーと栄養を補給でき、食欲を促し食べる喜びを提供。QOL向上に貢献する、おすすめのデザートです。

テーマ

嚥下食

ふんわり フロマージュ

分量 5個分

クリームチーズ……………100g
ヨーグルト……………200g
生クリーム……………100g
卵白……………2個分
グラニュー糖……………50g
レモン汁……………5cc
デザートソース……………お好みで

一個分の栄養成分

エネルギー……………209kcal
たんぱく質……………5g
脂質……………16g
炭水化物……………12g

作り方

準備：クリームチーズは常温に戻します。

- ①ザルにキッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れ、約100gになるまで冷蔵庫で3～4時間水切りします。
- ②ボウルに常温のクリームチーズを入れ、なめらかになるまで練ります。グラニュー糖半量(25g)、水切りヨーグルト、レモン汁を加え、均一によく混ぜます。
- ③別のボウルに冷やした生クリームを入れ、9分立て(ツノがしっかり立つ固さ)にします。
- ④②のチーズ生地、③の生ク

リームをゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。

- ⑤別のボウルに卵白を入れ、泡立てます。残りのグラニュー糖半量(25g)を2～3回に分け加え、ツノが立つ固いメレンゲを作ります。
- ⑥④のボウルに⑤のメレンゲを2

～3回に分け加え、泡を潰さないよう優しく混ぜ合わせます。

- ⑦ガーゼを敷いた型に入れ、包んで形を整えます。冷蔵庫で半日～1日以上、しっかりと冷やし固めます。オーブンでほんのり焼き色がつくまで焼きます。

ポイント

- ・ヨーグルトはしっかり水切りしてください。
- ・生クリームとメレンゲは、泡を潰さないようさっくりと混ぜます。
- ・ガーゼは煮沸消毒して清潔なものをご使用ください。

病

院の入院中、患者さんの状態や好みに合わせた心温まる一皿を届けたい。私が常に目指すのは、

「嚥下食だからこそ、誰もが美味しい」と笑顔になれる食事です。

この想いを形にしたのが「ふんわりフロマージュ」。フランスの郷土菓子「クレームダンジュ」がモチーフのフロマージュは、加熱不要で手軽に作れます。まるく可愛らしい見た目となめらかで濃厚な満足感のある味わいは、お祝いの席にも日々のささやかなご褒美にも最適です。低栄養対策にも貢献します。

先日、患者さんの退院祝いに提供した際、「ここの食事が美味しすぎて、次の病院に行くのが嫌だ」とまで喜んでいただき、病院食でそこまで感動していただけたことに、大きな喜びとやりがいを感じました。これからも、患者さんが心から「美味しい」と笑顔になれる料理を追求し、精進してまいります。

心と体に寄り添う 嚥下食の工夫



西村健太郎(調理師)
2023年嚥下食メニューコンテストグランプリ受賞

医療法人ゆの森
たんぼほクリニック(愛媛県松山市)