

《 インプラント手術後の食事について 》

手術後、はじめの2週間は、手術した部分に負担がかかることを避けるために、やわらかいものを召し上がって下さい。

ジューサーやミキサー、すり鉢を使うと手軽に料理できます。

手術の後ですので、なるべく鉄分の多いもの、カルシウムの多いものをもって下さい。

やわらかく煮たうどん、そば、おかゆ、シリアル、プディング、ヨーグルト、豆腐、卵などが食べやすいようです。

肉類は挽き肉にしたり、野菜類はやわらかく煮たり、スープやジュースとして召し上がるとよいでしょう。また、白身魚も食べやすいと思われれます。

別紙メニューをご参考ください。

当院よりレトルト食品をお出しいたします。ご活用ください。

なかの歯科クリニック

〒700-0056 岡山市北区矢坂東町 6-1 TEL086-256-4618

E-mail info@nakanodent.com HP <http://www.nakanodent.com/>

にら卵雑炊

カロリーー125.0kcal

調理時間 60 分



◆材料 (4人分)

- | | |
|-------------|-----------|
| ・ ご飯… 3 カップ | 【A】 |
| ・ にら… 1 束 | しょうゆ…ひとさじ |
| ・ 卵… 2 個 | 塩…小さじ 2/3 |
| ・ だし汁…カップ 6 | 清酒…大さじ 1 |

◆ 作り方

- ① にらは洗ってざく切りにし、卵は割ってほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、火にかけ、温まってきたら、ご飯を入れ、かきまぜないようにほぐし、煮立ったら【A】を加え調味し、弱火で6～7分煮る。
- ③ ご飯がふっくらしてきたら、にらを加える。
- ④ 再び煮だったら、①の卵を回しいれ、お好みの加減に火を通す。

梅シラス雑炊

カロリーー125.0kcal

調理時間 60 分



◇材料 (4人分)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ・ ご飯… 3 カップ | ・ だし汁… 4 と 2 / 1 カップ |
| ・ シラス… 20 g | ・ うすくちしょうゆ… 小さじ 1 |
| ・ 梅干し… 2 個 | ・ 塩… 少々 |
| ・ カイワレ菜… 1 / 4 パック | |

◇作り方

- ① ご飯はザルに入れ、ぬめりをとって水気を切り、だし汁を煮立てた鍋に入れます。
- ② 種を取って、包丁でたたいた梅干し 2 / 3 量と、干しシラスを加えてサッと煮、しょうゆと塩で味を調えます。
- ③ 器に盛って残りの梅干しとカイワレ菜をのせます。

なかの歯科クリニック

〒700-0056 岡山市北区矢坂東町 6-1 TEL086-256-4618

E-mail info@nakanodent.com HP <http://www.nakanodent.com/>

ふわふわ豆腐

カロリーー145.0kcal

調理時間 30 分



◆材料（2人分）

- ・絹ごし豆腐…1/2丁 【A】
- ・粒コショウ…適量 かつおだし…小さじ1
- ・卵…2個 薄口しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・お水…200ml

◇作り方

- ① 豆腐は出来るだけ細かく切っておくか、すり鉢でする。お鍋に【A】をいれ、沸いてきたら豆腐を入れる。
- ② 強火のままグツグツと豆腐を火にかけ、全体が浮かび上がるまで煮る。
- ③ 卵はコシが切れるまで溶き、②の鍋び回し入れ、蓋をして弱火にする。
- ④ 一呼吸おいてから火を止め、器に盛り、麺棒などでたたいて割ったコショウを添える。

あんかけ豆腐

カロリーー131.0kcal

調理時間 20 分



◆材料（4人分）

- ・絹ごし豆腐…2丁 【A】 塩…小さじ1/2
- ・むきえび…100g 日本酒…大さじ1
- ・わさび…適量 【B】 めんつゆ（ストレート）
- ・お水…100ml
- ・片栗粉…大さじ1

◇作り方

- ① えび【A】で下味をつける。
- ② 10分ほどおいたら、水気を切り、片栗粉を少々まぶす。
- ③ 豆腐は手でつぶす。
- ④ 器に豆腐を半量ずつ入れ、②をのせ、さらに残りの豆腐を重ねる。
- ⑤ 鍋に【B】を入れ、煮立てる。とろみがついたら火を止める。
- ⑥ ④に⑤をかけ、わさびをのせる。

なかの歯科クリニック

〒700-0056 岡山市北区矢坂東町6-1 TEL086-256-4618

E-mail info@nakanodent.co HP <http://www.nakanodent.com/>