

《材料》 (4人分)

ナス	80g
揚げ油	適宜
A	{
だし汁	カップ1/4
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
日向夏(果肉)	40g
イチゴ	4個
トマト	1/2個
B	{
日向夏の果汁	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
上白糖	大さじ1/2



鉦脈社

日向夏と野菜の酢の物

柑橘の果汁でおだやかな酸味に

ココがポイント

- ① 酢の代わりに**日向夏の果汁**を使う。
おだやかな酸味になり、むせにくくなる。
- ② ナスは**油で揚げて**やわらかく。
- ③ 日向夏は**甘皮まで**取り除きます。

ソフト食
1

エネルギー
63kcal

塩分
0.72g

《作り方》

1 ナスは縞目に皮をむき、1.5cm角にカットする。160℃の油で揚げ、Aに漬け込む。

2 トマトは湯むきして種を取り除き、1cm角にカットする。



鉦脈社

横に輪切りにしてから種を取り出す。

3 日向夏は皮をむき、果肉を取り出す。大さじ2杯分の果汁をしぼっておく。



鉦脈社

甘皮まで包丁でむく。



鉦脈社

包丁を入れ、房から取り出す。

4 イチゴはヘタをとり、食べやすく小さめにカットする。

5 ナスは水分を切ってから日向夏、イチゴ、トマトとともにボウルに入れ、Bを加えて混ぜ合わせ器に盛る。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)