≪材料≫ （4人分）

	もずく	100g
A	酢	大さじ1
	レモン果汁	小さじ1
	上白糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
	だし汁	80cc
	介護食用ゼラチン寒天	3g
黄身酢 B	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	上白糖	大さじ1
	だし汁	大さじ1
	卵黄	1個分
	薄口しょうゆ	小さじ1
	練り辛子	2g

鉱脈社

もずくの寄せもの

ゼラチン寄せでツルンとのどごしよく

ソフト食 1・2

エネルギー 36kcal

塩分 0.83g

ココがポイント☝

①もずくは**介護食用ゼラチン寒天で寄せて**食べやすく。

② **酢**はむせやすいので、**加熱して**酸味をやわらげます。

③なめらかな**黄身酢**でさらに飲み込みやすく。

《作り方》

1 Aを火にかけ、沸騰したら火を止め、介護食用ゼラチン寒天を加えてよくかき混ぜて溶かす。

2 ①を氷にあてて冷まし、とろみがついてきたらもずくを入れてかき混ぜる。容器に流し、冷やし固める。

3 Bを合わせて湯せんし、木べらで混ぜながらとろみがついてきたら火から下して練り辛子を加えて冷ます。

4 ②を食べやすい大きさにカットして器に盛り、③の黄身酢をかける。

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」（鉱脈社刊）