

## 《材料》 (4人分)

ナス 2本  
揚げ油 適宜  
牛ももひき肉 150g  
タマネギ 120g  
サラダ油 大さじ1

A { 卵 1個分  
サラダ油 大さじ1

卵の素

B { ケチャップ 小さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1  
ナツメグ 適宜

片栗粉 適宜

### ソース

ホールトマト(缶) 120g  
タマネギ 1/4個  
ニンジン 30g  
サラダ油 適宜  
酒 大さじ2

C { ウスターソース 大さじ1  
ケチャップ 大さじ2

### つけあわせ

D { ジャガイモ 1個  
ニンジン 20g

E { 上白糖 少々  
塩 少々  
無塩バター 小さじ1

セルフィーユ(飾り) 適宜



鉦脈社

## なすのビーフ巻きトマトソース添え

★やわらかいナスと、まとめたひき肉の好相性

ソフト食  
1

エネルギー  
264kcal

塩分  
1.3g

### ココがポイント

- ① **ひき肉**を食べやすく。「卵の素」でのどを通りやすく。炒めたタマネギでやわらかく、食塊をつくりやすく。
- ② **ナス**は**油で揚げて**やわらかく。
- ③ **野菜**たっぷりのソースをミキサーでつくります。
- ④ **ジャガイモ**と**ニンジン**は裏ごしして使います。

## 《作り方》

- 1 ナスは縦に薄くスライスして油で揚げる
- 2 乱切りにしたタマネギを透明になるまでよく炒め、ミキサーにかけて冷ましておく。
- 3 Aを合わせ、白っぽくなるまで攪拌し、「卵の素」を作る。
- 4 ボウルに牛ももひき肉、②のタマネギ、③の「卵の素」、Bを合わせ、粘りが出るまでよくこねる。
- 5 巻きすにラップをしき、ナスを置き、片栗粉をふって④を芯にして巻き、両端を輪ゴムでしっかり結んで蒸し器で15分ほど蒸す。
- 6 ソースをつくる。鍋に油をひいて刻んだタマネギとニンジンをよく炒め、ホールトマト、酒を加え弱火で煮込む。Cで味を調べ、ミキサーにかける。
- 7 Dのジャガイモとニンジンをやわらかくなるまで蒸し、別々に裏ごししてEで味を調える。
- 8 ⑦のジャガイモの2/3はそのままで、1/3は裏ごししたニンジンを加えて丸める。
- 9 器に食べやすくカットした⑤を盛り、ソースを添えて、⑧とセルフィーユを飾る。



鉦脈社

このように置き、手前からしっかり巻く。

### 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)