

《材料》 (4人分)

ナス 4本
上新粉 大さじ2

熱湯 1ℓ
サラダ油 大さじ1

A { だし汁 カップ1
薄口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
ショウガ汁 大さじ1/2

オクラ 10本
薄口しょうゆ 大さじ1/2
小麦粉 大さじ1・1/2

衣 B { 小麦粉 大さじ3
卵 15g
冷水 カップ1/4

揚げ油 適宜



鉦脈社

なすそうめん

千切りナスを麺に見立てた変わりそうめん

ソフト食
1・2

エネルギー
169kcal

塩分
1.45g

ココがポイント

- ①やわらかいナスを麺に見立てて。
- ②オクラは種が口に残りやすいので、しっかり取り除きます。

《作り方》

- 1 ナスはヘタと皮を除き、ピーラーでスライスして細く千切りにする。
水に浸して、アクをぬき、水分を軽くふき取る。
上新粉をまぶしておく。
- 2 鍋に湯を沸かして油を加え、①を3～5分間茹でてザルにあげ、氷水にひたす。
- 3 Aを火にかけ、沸騰したら火を止める。
- 4 オクラは茹でて縦に包丁を入れ、流水で種を取り除く。繊維に直角に5mmほどの厚さにカットし、ボウルに入れて薄口しょうゆで下味をつけ、つなぎの小麦粉をまぶす。
- 5 Bの冷水に卵を割り入れてよく混ぜ、小麦粉を加えて軽く混ぜ、衣をつくる。
- 6 ④のオクラに絡む程度の量の衣を入れて混ぜ合わせ180℃の油で揚げる。
- 7 器に水気をきった②のなすそうめんと、オクラのかきあげを盛り、③のつゆをはっていただく。



鉦脈社

種は丁寧に取り除く。

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)