

## 《材料》 (4人分)

米                   カップ1  
水                    カップ2  
介護食用ゼラチン寒天 小さじ2  
サフラン            適宜

牛ももひき肉   150g  
A { タマネギ   150g  
   サラダ油   大さじ1・1/2

B { 卵黄           1個分   **卵の素**  
   油            大さじ1

ナス               150g  
ズッキーニ       100g  
タマネギ          200g  
カボチャ         150g  
赤パプリカ       30g  
黄色パプリカ    30g  
トマト            1個  
オクラ            2本  
アスパラガス    2本  
油                大さじ1

水                カップ1・1/2  
コンソメスープ 200cc

C { カレールー(市販品) 30g  
   ケチャップ    大さじ1・1/2



鉦脈社

## 夏野菜カレー

スパイス効果と9種の野菜で食欲アップ!

野菜を  
やわらかく煮れば  
ソフト食2

ソフト食  
1

エネル  
ギ-444  
kcal

塩分  
1g

### ココがポイント!

#### ①野菜調理のポイント

##### ナス、ズッキーニ

やわらかいのでソフト食にはおすすめの食材です。

##### トマト

湯むきして種を取り除きます。

##### パプリカ

##### アスパラガス

硬い皮をピーラーでむきます。

#### ②肉はやわらかいひき肉で、「卵の素」がのどの通りをなめらかに。

肉と同量のタマネギで食べやすく。タマネギは透明になるまで炒め、ピューレにしておきます。

#### ③ご飯は、介護食用ゼラチン寒天を入れて炊くことで、のどの通りをなめらかにします。

普通に炊いたご飯は食塊がつくりにくく、誤嚥の危険もあります。ゼラチンご飯なら、米の表面を介護食用ゼラチン寒天がコーティングし、飲み込みやすくなります。

## ◇野菜の下ごしらえ

### ナス・ズッキーニ

ピーラーでストライプ状に皮をむき、食べやすい大きさにカットする。

### 黄・赤パプリカ

ピーラーで皮をむき、長さ1.5cm、幅1cmにカットする。

### トマト

湯むきして皮、種を取り除き、角切りにする。

### タマネギ

繊維に直角に、千切りにする。

### カボチャ

皮、種、ワタを取り除き、厚さ5mm、長さ2～3cmにカットする。

### オクラ

塩でうぶ毛をとり、流水で洗って厚さ5mmにカットする。

### アスパラ

下の部分の2/3ほど皮をむき、長さ3cmに斜めにカットする。

## 《作り方》

### ◇ゼラチンご飯を炊く

研いだ米にサフランで色つけた水を注ぎ、介護食用ゼラチン寒天を加えてよく混ぜ、炊飯器のおかゆモードで炊飯する。

- 1 Aのタマネギは乱切りにし、透明になるまでサラダ油で炒め、ミルサーでピューレにする。
- 2 Bを合わせ、白ぼつくなるまで攪拌して「卵の素」を作る。
- 3 ボウルに牛ももひき肉と①②を入れ、粘りが出るまでよくこねる。鍋に水を入れ、沸騰したら2cmほどの団子状に丸めて入れ、火が通ったら一度取り出す。
- 4 たっぷりの熱湯に塩少々を入れ、オクラとアスパラを串が通るまで茹で、一度取り出す。
- 5 鍋に油をひき、ナス、ズッキーニ、タマネギ、カボチャ、パプリカを炒める。
- 6 ⑤にスープを加え、具がやわらかくなるまで弱火で煮る。さらに牛ひき肉の団子、トマトを加え、一煮立ちしたら弱火にしてCを加える。
- 7 器にご飯を盛り、⑥のカレーをかけてオクラとアスパラガスを添える。

## 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」(鈿脈社刊)