

《材料》 (4人分)

絹ごし豆腐	120g
トマト	1個
ニンジン	30g
ブロッコリー	50g
カボチャ	100g
ナス	1本
揚げ油	適宜

A	だし汁	カップ1/4
	薄口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2

B	酢	大さじ1・1/2
	薄口しょうゆ	小さじ2
	味噌	小さじ1/2
	上白糖	大さじ1

サラダ油	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
粉ゼラチン	2g
レモン	適宜



鉦脈社

温野菜サラダ

野菜それぞれの下ごしらえに工夫して

ソフト食
1

エネルギー
138kcal

塩分
0.85g

ココがポイント

【野菜の下ごしらえ】

トマト 湯むきして種を取りのぞき、食べやすく切る。

ニンジン ピーラーでリボン状にむき、耐熱皿に入れてぬれたクッキングペーパーをかぶせてラップで密閉し、500Wの電子レンジで約15分間加熱する。

ブロッコリー 熱湯でやわらかく茹で、繊維に添って3mmほどの厚さにスライスする。

カボチャ 皮をむき、種とワタをスプーンできれいに取り除く。厚さ5mm、長さ5cmにカットして、耐熱皿に入れてぬれたクッキングペーパーをかぶせてラップで密閉し、500Wの電子レンジで約10～15分間、やわらかくなるまで加熱する。

ナス 皮をむき、格子状に隠し包丁を入れ、150℃の油でゆっくり串が通るまで揚げる。Aを混ぜ合わせ、漬け込む。



鉦脈社

電子レンジで加熱して皮をやわらかくし、ピーラーを使うとむきやすい。

《作り方》

- 1 Bをよく混ぜて火にかけ、沸騰したら火を止め、粉ゼラチンを加えてよくかき混ぜる。火を止めて粗熱がとれたら、サラダ油とゴマ油を加えて氷水にあててとろみをつける。
- 2 豆腐は食べやすくカットし、電子レンジで軽く加熱し、殺菌する。青じそはみじん切りにする。
- 3 下処理した野菜と豆腐を器に盛り、①をかけて青じそと薄切りにしたレモンを飾る。

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)