

《材料》 (4人分)

しそそうめん 40g
卵そうめん 40g
茶そうめん 40g

A { だし汁 カップ2
薄口しょうゆ 大さじ2・1/2
みりん 大さじ2・1/2

介護食用ゼラチン寒天 10g

あん

B { だし汁 カップ2/3
薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

介護食用ゼラチン寒天 3g

青じそ 12枚



鉦脈社

そうめんのゼリー寄せ

三色のそうめんでは彩りも味わいも涼やかに

ココがポイント

ソフト食
1・2

エネルギー
126kcal

塩分
2.87g

- ①介護食用ゼラチン寒天でまとめて食べやすく。
そうめんはすすったときに誤嚥を起こしやすいですが、介護食用ゼラチン寒天で寄せると食べやすくなります。
- ②細かく刻んだ薬味はのどに貼りつきやすいので注意!

《作り方》

1 沸騰した湯で3種のそうめんをそれぞれに茹でて、冷やしておく。

2 Aを火にかけて、沸騰したら火を止めて介護食用ゼラチン寒天を入れてよく混ぜ、とろみがつくまで冷ます。



鉦脈社

すくってどろっと落ちるくらいまで冷ます。

3 ②を小さな容器に均等に分けて入れ、①のそうめんをほぐして入れ冷やし固める。



鉦脈社

片寄りがないように均等に広げて。

4 あんをつくる。Bを火にかけて、介護食用ゼラチン寒天を加えて溶かし、冷ましておく。

5 器に青じそをしき、③を型から出して④のあんをかける。

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」(鉦脈社刊)