

《材料》 (4人分)

| | |
|------------|-------------|
| トマト | 4個 |
| A { | 上白糖 大さじ3 |
| | 水 カップ1/2 |
| | 白ワイン カップ1/2 |
| | レモン果汁 小さじ1 |
| トマトの果肉 | 80g |
| B { | 牛乳 カップ3 |
| | 上白糖 小さじ3 |
| 介護食用ゼラチン寒天 | 大さじ2 |
| 生クリーム | カップ1/4 |
| ミントの葉 | 適宜 |



鉦脈社

トマトのムース

★フルーティーで甘さがギュッ！

ポイント

- ① **ムース仕立て**でふんわりと。
舌で押せばすっと溶けるやわらかさです。
- ② トマトの皮は口に残りやすいので、**湯むき**します。

ソフト食
1・2・3

エネルギー
116kcal

塩分
0g

《作り方》

- 1 トマトは湯むきしてヘタを取り、果肉をくり抜く。



鉦脈社

外側はコンポートに、くりぬいた
内側はムースに。

- 2 Aを火にかけ沸騰したら火を止める。
粗熱がとれたら、①のトマトを漬け込みコンポートにする。

- 3 くり抜いたトマトの果肉とBを合わせ、ミキサーにかけて裏ごしする。

- 4 ③を火にかけ、沸騰寸前に火を止めて介護食用ゼラチン寒天を加え、よく混ぜて溶かす。とろみがつくまで冷やし、七分立てにした生クリームを加えてよく混ぜる。



鉦脈社

生クリームを加え、なめらかなムースに。

- 5 ②のコンポートに④のムースを入れ、冷やし固める。
食べやすい大きさにカットし、ミントの葉を添える。

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」(鉦脈社刊)