

## 《材料》 (4人分)

茶そば 100g

A { だし汁 カップ3/4  
薄口しょうゆ 大さじ1・1/2  
みりん 大さじ1・1/2

介護食用ゼラチン寒天 小さじ1  
ナガイモ 60g

B { だし汁 カップ1/4  
薄口しょうゆ 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2

介護食用ゼラチン寒天 小さじ1/2  
オクラ 10本

C { だし汁 大さじ1/2  
薄口しょうゆ 小さじ1

D { だし汁 カップ3/4  
薄口しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1

片栗粉・水 適宜  
温泉卵 4個

ソフト食  
1・2

エネルギー  
218kcal

塩分  
2.7g



## とろろ茶そばと温泉卵

ゼラチンで寄せ、温泉卵で栄養満点

### ココがポイント

- ①そばは**介護食用ゼラチン寒天**でまとめて食べやすくします。
- ②**ナガイモ**は加熱して粘りをとります。
- ③**オクラ**は種を取り除きます。
- ④**あん**のとろみで、さらにのどの通りをなめらかにします。



## 《作り方》

- 1 茶そばはやわらかくなるまで茹でて、しっかり流水で洗う。
- 2 Aを火にかけ、沸騰したら火を止めて介護食用ゼラチン寒天を加え、とろみがつくまで冷ます。
- 3 ②に茹でた茶そばをからめて容器に流し、冷やし固める。
- 4 ナガイモはすりおろしてBと一緒に火にかけ、沸騰したら火を止めて介護食用ゼラチン寒天を加え、粗熱をとって固まった③の上に流して冷やして固める。
- 5 オクラは茹でて縦に切って種をしっかりと取り除く。細かく刻んでCで下味をつける。
- 6 Dを火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて冷やす。
- 7 ④を食べやすくカットして器に盛り、オクラと温泉卵を添えて、⑥の冷たいあんをかける。



### 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」(鉾脈社刊)