

## 《材料》 (4人分)

ナス 2本

A { だし汁 大さじ2  
薄口しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1

アボガド(完熟) 1/2個

B { だし汁 大さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ2  
ゴマ油 小さじ1

ナガイモ 100g

C { だし汁 カップ1  
薄口しょうゆ 大さじ1/2  
サラダ油 大さじ1/2

練りわさび 適宜



## 焼きなすのとろろソースかけ

★なめらかなナガイモソースで、のどごしツルン

### 《素材メニュー》



ナスには体を冷やす作用があり、紫色の成分であるナスニンとポリフェノールはコレステロール値を下げる効果があります。

ソフト食  
1・2

エネルギー  
162kcal

塩分  
1.3g

## 《作り方》

- 1 ナスは皮が焦げるまで直火で焼き、皮をむいてAに漬け込む。
- 2 トマトは皮を湯むきして種を取り、7mm程度の角切りにする。
- 3 アボガドは縦半分にカットして種と皮を取り除く。  
7mm角にカットしてBに漬け込む。
- 4 ナガイモは皮をむいてすりおろして、耐熱容器に入れてCを加え、ラップで密閉する。500Wの電子レンジで約3分間加熱し、粘りをとる。  
冷めたら練りわさびを加える。
- 5 器にナスとトマト、アボガドを盛り、ナガイモのソースを添える。

### 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」(鉦脈社刊)