



2層の野菜ムース

三宅 花（三重県立明野高等学校3年）

介護食ということで、一番初めに思いついたのがムースでした。咀嚼力が低下した高齢者の方でも食べやすいように、軟らかい食感で、低栄養を意識して野菜を沢山使い、優しい甘さに仕上げました。また、見た目でも楽しめるよう枝豆の緑と、ニンジンとパプリカのオレンジのパステルカラーでとてもかわいく仕上げました。材料も少なく、ミキサーなどを使った簡単な調理なので、是非作ってみたいと思います。

■材料（1人分）

●オレンジ色のムース

- ・豆腐 100g
- ・砂糖 18g
- ・牛乳 60g
- ・粉ゼラチン 4g
- ・赤ピーマン 50g
- ・ニンジン 50g
- ・生クリーム 100g

●緑色のムース

- ・枝豆 50g
- ・砂糖 10g
- ・牛乳 100g
- ・粉ゼラチン 3g
- ・生クリーム 50g



所要時間

90分

■作り方

●オレンジ色のムース

- ①ニンジンを茹でる。
豆腐を水切りする。
赤ピーマンを小さく切る。
- ②①をミキサーでペースト状にする。
- ③牛乳を温めて②と砂糖、粉ゼラチンを入れ、溶かす。
- ④③に生クリームを入れ、混ぜ、カップに流し、冷やし固める。

●緑色のムース

- ①枝豆、牛乳、砂糖を鍋に入れ温める。
- ②①をミキサーにかけてから、こす。
- ③②に粉ゼラチンを入れ、溶かす。
- ④③に生クリームを入れ、混ぜる。

・オレンジ色のムースの上に、緑色のムースを流し、冷やし固める。