



# かたい野菜をのどごし良く

土井 多恵子（会社員）

家族そろって同じものを食べることでできる献立です。

普通のお粥に飽きた時に、ほうじ茶を使い茶粥に変化です。

歯ぐきで噛む食感を感じるために、カボチャとはんぺんを合わせてヨーグルトサラダにします。野菜ジャムをイメージした水ようかんです。

エネルギー、たんぱく質、カルシウム等、栄養バランスを考え、一食で野菜が150g取れます。

## ■材料（1人分）

### ●茶粥

- ・米 50g
- ・ほうじ茶 10g
- ・塩 1g

### ●筍豆腐の蒸し物

- ・タケノコ（水煮） 40g
- ・豆腐 40g
- ・卵 25g
- ・だし汁 30g
- ・薄口醤油 8g

### ●かぼちゃサラダ

- ・カボチャ 50g
- ・はんぺん 15g
- ・パセリ 2g
- ・ヨーグルト 30g
- ・マヨネーズ 5g



### ●トロトロ汁

- ・とろろ昆布 3g
- ・オクラ 15g
- ・だし汁 130g
- ・薄口醤油 3g

### ●茄子の水ようかん

- ・ナス 40g
- ・白あん 20g
- ・水あめ 15g
- ・水 50g
- ・粉寒天 1g

## ■作り方

### ●茶粥

- ・ほうじ茶を煮出して、米から炊く。

### ●筍豆腐の蒸し物

- ・タケノコ、豆腐、だし汁、薄口醤油をミキサーにかけ、卵を合わせて器に入れて、蒸し器で15分蒸す。  
（茶わん蒸しを作る要領で）

### ●かぼちゃサラダ

- ①煮物のカボチャを1cm角に切る。
- ②茹でたはんぺんも1cm角に切ってマヨネーズ、ヨーグルトで和える。
- ③上からみじん切りのパセリをかける。

### ●トロトロ汁

- ①とろろ昆布と茹でたオクラは、包丁で細かく叩いて器に入れる。
- ②だし汁に醤油で汁を作って器に盛る。

### ●茄子の水ようかん

- ①ナスは茹でて皮をむく。
- ②水で粉寒天を溶かす。
- ③全ての材料を鍋に入れて2分程よく火を通す。
- ④器に入れて冷やし固める。

所要時間

40分



# 伊勢ひじきで元気プリン

岡田 公子（会社員）

昔から健康・長寿食として親しまれている栄養豊富な「ひじき」を、歯のない高齢者の方に食べていただきたいと思い、牛乳、絹ごし豆腐、純ココアとともにミキサーにかけてゼラチンで固め、飲み込みやすい形の栄養バランスの良いスイーツにしました。伊勢志摩産の長ひじきは、もちりとやわらかいので舌触りも良く、美味しく食べていただけます。上に果物をのせて、一層のごし良く、楽しく食べていただけるようにしました。手軽に作れますので、ぜひ作ってみてください。

## ■材料（2個分）

### ●伊勢ひじきで元気プリン

- |                  |   |   |
|------------------|---|---|
| ・長ひじき（茹でたもの） 40g | } | A |
| ・牛乳 100g         |   |   |
| ・絹ごし豆腐 80g       |   |   |
| ・純ココア 6g         |   |   |
| ・砂糖 40g          |   |   |
| ・粉ゼラチン 4g        | } | B |
| ・生クリーム 30g       |   |   |
| ・バニラエッセンス 少々     |   |   |
| ・ラム酒（好みで） 小さじ1/2 |   |   |
| ・みかん 適量          |   |   |
| ・キウイフルーツ 適量      |   |   |



所要時間

15分

## ■作り方

### ●伊勢ひじきで元気プリン

- ① Aを全てミキサーにかける。
- ②①をこして鍋に入れ、砂糖を加えて火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ③火を止めて粉ゼラチンを振り入れ、さらによくかき混ぜる。
- ④③にBを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥みかんは皮をむいて小さく切り、キウイフルーツはスプーンでほぐす。
- ⑦固まった⑤の上に⑥のをせて飾る。