



# 栄養通信



春眠暁を覚えず!さまざまな花の香りを楽しめる、穏やかな季節になりました

今回は63号に引き続き、調理師が研修で学んだ、美しいミキサー食「ケアフード」の中から「トマトのフレッシュスープ」をご紹介します。

まっ赤で可愛いトマトの色は、体をさびにくくする作用のあるリコピンの色です。

☆美容や老化防止にも良いですよ・・・食卓の彩りも華やぎ、おいしそうに見えますよね!

ケアフード

## トマトのフレッシュスープ



### 【材料】

トマト ……………3～4個

※フルーツトマトを使用するとより甘くなります!

レモン(しぼり汁)…1個分

・はちみつ	} 適量 (トマトの甘さ、水分により調整)
・塩	
・オリーブ油	
・砂糖	

### 【作り方】

- ① トマトは皮つきのまま、ザクギリにする
- ② ミキサーに①のトマト、レモン汁、他の材料を入れて回す
- ③ ボウルにザルを重ねてこす
- ④ こしたトマトと下の透明な汁に分離するので、嚥下状態に合わせて濃度を調整する。



### さらに 美味しさアップのポイント～

- ◎透明な汁は泡立て、少量の溶かしたゼラチンを加え冷蔵庫で冷やすとジュレ状になります。盛り付けの時にトッピングしてみましょう
- ◎少々冷凍庫で凍らせ、混ぜてシャーベット状にしても Good !
- ◎冷凍保存も可能です…

☆普通に食事できる人と、咀嚼、嚥下そしゃく不良の人とが同じテーブルで同じような食事ができるように考えたのが「ケアフード」です。栄養だけではなく、食事を楽しむことはステキなことです。

☆スプーンやフォーク、食器なども様々な物が市販されていますので、使いやすいものを選ぶことも大事ですね!