

《材料》 (4人分)

カツオ(皮なし) 20切れ

A 薄口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
レモン果汁 大さじ1
オリーブ油 小さじ1
だし汁 大さじ1

ニンニク 小さじ1
ショウガ 小さじ1
バジル 2枚

ズッキーニ 50g
赤パプリカ 20g
黄パプリカ 20g
ダイコン 200g

B 薄口しょうゆ 小さじ1
ゴマ油 小さじ1



鉾脈社

カツオのたたきのサラダ仕立て

ソフト食
1

エネルギー
103kcal

塩分
0.85g

皮なしカツオを、やわらか野菜とさっぱりいただく

ココがポイント

- ① **カツオ**は皮を取り除いて、**繊維と直角に、薄く**切ります。
- ② 漬けダレに**オリーブ油**を加えて、のどしをなめらかにします。油脂がカツオの表面をコーティングし、飲み込みがスムーズになります。
- ③ **パプリカ**、**ズッキーニ**はやわらかいので、ソフト食におすすめの野菜。皮をむいて薄く切り、さらに食べやすく。
- ④ **ズッキーニ**は**ゴマ油**の入ったタレで和え、のどの通りをスムーズに。風味もアップして食欲増進に。



鉾脈社

5mm程度に薄く切るのがポイント

《作り方》

1.カツオはガスバーナーで表面を炙って焦げ目をつける。キッチンペーパーで包んで冷蔵庫で20分ほど冷やし、厚さ5mmにカットする。



鉾脈社

軽く焦げ目がつく程度にバーナーで炙る。

4.赤・黄パプリカはピーラーで皮をむき、食べやすく切る。耐熱皿に入れてたっぷりぬらしたクッキングペーパーをかぶせ、ラップをして500Wの電子レンジで約3分間加熱する(やわらかくなるまで)



鉾脈社

皮は口に残りやすいので、丁寧にむく。

2.Aを混ぜ合わせ、すりおろしたニンニクとショウガ、千切りにしたバジルを加え、カツオを漬け込む。

5.ダイコンはおろして軽く水気を切る。

3.ズッキーニはピーラーで縦に薄くむき、さっと茹でてBで調味する。



鉾脈社

薄切りはピーラーを使うと簡単。

6.カツオと野菜を彩りよく器に盛り、②の残りのソースをかける。

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)