

《材料》 (4人分)

キス(切り身)	12切れ
塩	適宜
酒	大さじ1
衣	
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
ナス	1本
ズッキーニ	1/2本
黄ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
新タマネギ	40g
トマト	小1個
A	
酢	カップ1/4
レモン汁	大さじ1
上白糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1
だし汁	大さじ2
キャベツ	150g
サラダ油	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適宜



鉾豚社

キスのエスカベッシュ

ソフト食
1・2

エネルギー
171kcal

塩分
1.05g

身のやわらかいキスの南蛮に、彩り野菜をたっぷり添えて

ココがポイント

《作り方》

1.キスは三枚におろし、骨を取り除く。塩と酒に漬け込み、小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、竹串を刺して油で揚げる。



鉾豚社

溶き卵の衣がふっくら仕上げるコツ

2.ナス、ズッキーニは縞状に皮をむき、繊維と直角に幅1cmにカットし、素揚げする。

3.トマトは湯むきして種をとりのぞき、みじん切りにする。タマネギもみじん切りにする。



鉾豚社

トマトは種がのどに残りやすいので、丁寧に取り除く。

- ① 魚はやわらかい白身魚を使います。皮と骨を丁寧に取り除きます。
- ② 卵の衣で口当たりよく。調味液に漬けて、さらにやわらかくします。
- ③ ナス、ズッキーニはソフト食におすすめの食材です。油で揚げるととろりとやわらかくなります。
- ④ トマトは種を取り除きます。ピーマンはピーラーで皮をむき、加熱してやわらかく。種や皮は口の中に残りやすく危険なので、しっかり取り除きます。
- ⑤ 魚、野菜ともに調味液に漬けてさらにやわらかく、食べやすく。
- ⑥ 串で刺せば、箸が使えない人にとっても食べやすくなります。

4.黄色ピーマン、赤ピーマンはピーラーで皮をむき、みじん切りにする。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てラップで密閉し、500Wの電子レンジで約6～7分間、やわらかくなるまで加熱する。



鉾豚社

ピーマンは皮をむくだけで食べやすくなる。

7.器にキャベツをしき、上にキスと野菜を盛りつける。

5.Aを混ぜ合わせ、揚げたキスと野菜を漬け込む。

6.キャベツは幅1cm・長さ3cmにカットして塩と砂糖を同量混ぜたものをひとつまみとサラダ油をまぶし、ぬらしたクッキングペーパーをかぶせてラップで密閉し、500Wの電子レンジで約5分間加熱する。(やわらかくなるまで)。水分を軽くきり、薄口しょうゆで下味をつける。

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」(鉾豚社刊)