

## 《材料》 (4人分)

カラスガレイ(骨・皮なし) 8切れ  
トロサーモン(骨・皮なし) 8切れ

A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ2
	上白糖	小さじ1
けしの実		適宜
B	みりん	適宜
笹の葉(飾り)		適宜



## 魚の照り焼き

脂ののった魚はとろけるような食感、しっかり味をしみ込ませて

### ココがポイント

- ① **脂ののった魚**がやわらかく食べやすい。  
ギンダラやサンマ、マグロもおすすめです。
- ② **皮**は取り除き、**骨**もピンセットなどでていねいに除きます。  
スーパーや鮮魚店に頼めば便利です。

ソフト食  
1・2

エネルギー  
112kcal

塩分  
1.0g

## 《作り方》

- 1 カラスガレイとトロサーモンをAに20分間ほど漬け込む。
- 2 ①にけしの実をふって、オーブンで15分間ほど焼く。
- 3 仕上げにBのみりんを塗る。
- 4 器に笹の葉を敷き、魚を盛る。

check

照り焼きには、カラスガレイやトロサーモンなど脂ののった魚がやわらかく食べやすいです。ほかに、ギンダラやサンマ、マグロもおすすめですが、サバなどの青魚は冷めるとパサついてかたくなるので要注意です。



カラスガレイ



トロサーモン

### 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」(鉦脈社刊)