

《材料》 (4人分)

ズッキーニ	1本	
サラダ油	大さじ1	
甘エビ(刺身)	20尾	
ホタテ貝柱(刺身)	4個	
A	だし汁	カップ1/4
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1
イカ	80g	
ナガイモ	60g	
卵白	15g	
塩	適宜	

【アオサのソース】

アオサ(乾燥)	6g	
A	だし汁	カップ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	ごま油	小さじ1/2

【黄身酢】

C	酢	小さじ2
	上白糖	大さじ2
	みりん	小さじ1
	だし汁	小さじ1
	味噌	大さじ1
	卵黄	大さじ1/2



鉦脈社

シーフードの酢味噌かけ

下ごしらえ次第で、イカも貝柱も食べやすく

ココがポイント

ソフト食
1

エネルギー
137kcal

塩分
1.51g

- ①貝柱は**隠し包丁**を入れ噛みやすく。
- ②イカは**すり身**にする。
ナガイモと卵白のつなぎで食べやすく。
- ③漬け汁には**油を加えて**、のどの通りをスムーズに。

《作り方》

- 1 ズッキーニは皮をむいて輪切りにし、鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらサラダ油を入れてサッと湯通しする。
- 2 ズッキーニと甘エビをAに漬け込み、下味をつける。
- 3 貝柱は細かい格子状に**隠し包丁**を入れ、一口大にカットしてAに漬け込む。
- 4 ナガイモは皮をむき、一口大にカットして皮を除いたイカ、卵白、塩とともにフードプロセッサーで攪拌する。
- 5 巻きすにラップをしき、④を伸ばして巻き、両端をゴムで留めて蒸し器で15分ほど蒸す。
- 6 アオサを水で戻して水気を絞り、Bを加え、ミルサーで攪拌してソースにする。Cを鍋に入れて弱火にかけ、焦げないように練って黄身酢を作る。
- 7 ⑤のラップをほどいて食べやすい大きさにカットして器に盛り、ズッキーニ、甘エビ、貝柱を添え、アオサのソースと黄身酢をかける。



鉦脈社

隠し包丁が食べやすさのポイント。

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)