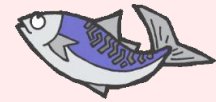


# アジの南蛮漬け (ソフト食)



エネルギー 194kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

アジにはタウリンが多く含まれています。コレステロール値の低下や心機能の強化によって動脈硬化の予防に効果を発揮します。

ソフト食とは噛む力が弱い人、飲み込む力が弱い人にも安全でおいしく食べていただける食事です。



## アジの南蛮漬け (ソフト食) の作り方

### 材料 (2人分)

アジ (骨・皮なし)	80g
塩	0.6g
上新粉	小さじ1強
乾燥マッシュポテト	6g
湯	6ml
長芋	40g
上新粉	小さじ2
溶き卵	10g
揚げ油	適量
酢	小さじ2強
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
塩	0.6g
トロミ粉	適量
玉ねぎ	40g
きゅうり	20g
トマト	1/2個
レモン	1切

- ① Aの材料と刻んだ玉ねぎ、きゅうりをすべて混ぜ合わせ、漬け汁を作る。
- ② 乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ③ 長芋は皮をむき、適当な大きさに切る。
- ④ フードプロセッサーにアジと塩を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②③と上新粉を入れ、フードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤をクッキングシートの上に魚の形に成形して並べる。
- ⑦ 蒸し器で10分加熱する。
- ⑧ ⑦のあら熱を取り、上新粉、溶き卵をつけて170℃に熱した油でさっと揚げる。
- ⑨ ⑧の魚が冷めないうちに①の漬け汁に漬ける。
- ⑩ ⑨を皿に盛りつけて、トロミ粉でとろみをつけた漬け汁をかけ、刻んだトマトを添えて完成。

漬け汁に入れる野菜や付け合わせは、刻んで食べられる場合には食べやすいようにきざみ、食べられない場合はゼリー状にした野菜を添えます。