



大根卸しでさっぱり おろし さけ卸醤油焼き

当院の人気メニューの卸醤油焼きは、大根卸しや葱などの野菜と調味料を煮詰め、焼いた魚の上に乗せるさっぱりとした料理です。当院では銀鮭を使用していますが、青魚や白身魚、鶏肉にもよく合います♪

栄養価（1人あたり）

エネルギー 192kcal, たんぱく質 16.4g, 脂質 10.3g, 炭水化物 5.7g, 食物繊維 1.0g, 塩分 1.1g

付け合わせ分は含んでいません

材料（4人前）

銀鮭 80g × 4 切れ

酒 適量(大さじ1程度)

大根 200g(約 1/5 本)・・・すり卸す

生姜 10g (1片)・・・すり卸す

長葱 40g (1/2 本)・・・小口切り

合わせ調味料

レモン汁 or 酢 12g (大さじ1弱)

濃口醤油 30g (小さじ5)

みりん 12g (小さじ2)

酒 10g (小さじ2)

付け合わせ

枝豆 12さや

塩 適量

作り方&ポイント

① 下ごしらえ

銀鮭はキッチンペーパー等で軽く水分をふき取り、酒をふりかけ約5分置く。

*このひと手間で臭みがとれ、身がふっくらとやわらかくなります。

② 大根、生姜は皮を剥いて卸し金で卸す。

大根は卸したら軽く水分を切っておく。

長葱は3mm程度の小口切りにする。

③ ★の調味料をあらかじめ合わせる。

④ フライパンにフライパン用シートかアルミホイルを敷き、皮目を下にして銀鮭を並べる。

フライパン用シート・アルミホイルがない場合は、油をひいたフライパンを熱してから銀鮭を並べてもよい。

→鮭1切れ80gにつき、油は4g(小さじ1)使用→ +36kcal エネルギーアップ

⑤ 蓋をして弱火で片面4~5分ずつ両面を焼く。焼きあがったらフライパンから取り出し、皿に盛る。

⑥ フライパン用シート or アルミホイルを外し、②の卸した大根と生姜、小口切りにした長葱、

③の合わせ調味料を加え、弱火で2~3分煮詰める。



⑦ 煮汁がほとんどなくなったら火を止め、皿に盛った鮭の上に乗せる。塩ゆでした枝豆を添え、完成。



【ひと口メモ】

- ・長葱の代わりにあさつきを加えると彩りが良くなります。あさつきは⑥で加えましょう。
- ・お好みで大根や生姜、葱の分量を増やしてもおいしくいただけます。

～大根・生姜のマメ知識～

-  大根に含まれる、ジアスターゼには胃腸の働きを助け、胃もたれや胸やけを予防する働きがあります。
-  生姜に含まれるジンゲロンとショウガオールは、血行を促進し、体を温める作用があります。
- また、生姜は香りの強い野菜であり、料理のアクセントとなるため減塩に効果的です。

★★治療食へのアレンジ★★

[エネルギー制限] [脂質制限]

魚の種類を変更することで、エネルギーと脂質を調節することができます。

魚 80g あたり (銀鮭: 163kcal、脂質 10.2g と比較)

さわら: 142kcal、脂質 7.8g → **-21kcal、脂質-2.4g**

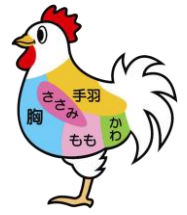
マダラ: 62kcal、脂質 0.2g → **-101kcal、脂質-10.0g**



鶏肉 80g あたり (銀鮭: 163kcal、脂質 10.2g と比較)

鶏もも肉 (皮なし): 110kcal、脂質 3.8g → **-53kcal、脂質-6.4g**

鶏むね肉 (皮なし): 97kcal、脂質 1.5g → **-66kcal、脂質-8.7g**



* 鶏肉は生焼けを防ぐために弱火で片面 5~7 分ずつ両面を焼いてください。

[塩分制限]

メインのおかずとしては十分に塩分が抑えられているので、調味料の分量を守って作りましょう。

[たんぱく質制限]

魚の大きさを 80g→60g に変更すると、**たんぱく質 約-4g** となりますが、**エネルギーも減少 (約 40kcal)** します。減った分のエネルギーは下記の工夫で、補うことができます。

エネルギーアップ

片栗粉 5g 程度を鮭全体にまぶし、1 人前 油 5g (小さじ 1 強) で焼くと**エネルギーは約+57kcal** 増加します。

銀鮭 60g + 片栗粉 5g + 油 5g = 約 180kcal

* 片栗粉 5g のたんぱく質含有量は 0g です。吸油率は 7% で計算しています。

[嚥下調整食] 今回のレシピは、日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類 2013 「2-2」が目安です。食べ物を口の中でまとめる力と、飲み込む際に上顎に舌を押しつける力が必要です。

☆基本の材料+だし汁・とろみ剤を追加して作ります。

☆1 人前のレシピです。基本の材料の 1/4 量で作成してください。



①銀鮭 80g は皮をとり (皮をとった後→約 70g) 酒をふり、蓋をして弱火で片面 4~5 分ずつ両面を焼く。

②ミキサーに①の鮭、だし汁 30g、とろみ剤 1g を入れ、なめらかな状態になるまで攪拌し、皿に盛る。(とろみ%→材料の 1%)

③ソースを作る。大根は皮を剥き、1cm 角に、生姜・長葱は 1cm 幅に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600W に設定した電子レンジで 1 分間加熱する。

④②で使用したミキサーを洗い、③と、合わせ調味料、だし汁 30g、とろみ剤 0.5g を入れ、なめらかな状態になるまで攪拌する。(とろみ%→材料の 0.5%)

⑤②の鮭の上に、④のソースをかけて完成。

*今回、とろみ剤はトロミアップパーフェクト 日清オイリオ(株)を使用。

*とろみ剤の種類により、とろみの状態が異なる場合があるため、状態を確認し、とろみ剤の量を調整してください。

~少量調理の際の便利調理グッズ~

今回はミキサーで作成しましたが、ハンドブレンダーを使用してもおすすめです。
ハンドブレンダー: 片手で持ちながら使うスティックタイプの電動フードプロセッサーです。
つぶす・刻む・泡立てる・混ぜる・砕くなど様々な調理ができます。
ボウルや鍋の中に直接入れて使うことができます。

