

# ★ 赤魚の野菜蒸し.....脳卒中後遺症

## ◆魚のヴィネッタ処理

B 脂肪分の少ない魚(シルバー、赤魚など)は解凍後目打ちをして、ヴィネッタ溶液(濃度2%)に12時間以上浸漬する。

例:赤魚・メルルーサ・ほっけ・ホウボウ・ホキ・沖目鯛・シルバー・舌平目・たら・マカジキ

浸漬した魚は、ザルに上げてキッチンペーパーで軽くたたくようにして水切りする。

注)これは、冷凍切り身の魚の処理方法です。

### ●アイコンについて

スチームコンベクションオープンモードを表示しています。

Ⓒ コンビモード(180℃)

Ⓓ スチームモード(160℃)

## ★タイプ4★飲み込む応援食



- ◆ 作り方
- ① 赤魚をヴィネッタ処理Bし、粗刻みにする。
  - ② さっとタンパクを酒に入れて溶解する。
  - ③ マッシュポテトを水と野菜蒸し汁で戻し②を入れて混ぜる。
  - ④ フードプロセッサーに①と③、オリーブ油、寒天溶液を入れてなめらかにし、裏ごし(20メッシュ)し、②を加えて混ぜる。
  - ⑤ ホテルパンに④を流し、Ⓒ7分加熱する。
  - ⑥ (野菜あん)鍋に野菜蒸し汁と塩を入れ温め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - ⑦ ⑤をカットし、器に盛り付け⑥をかけ、付け合わせを添える。

**料理のポイント** 野菜汁は、タイプ1,2で調理したものを使用する。

材料	分量
茶あらい骨なし赤魚Ⓓ	60g
ヴィネッタ溶液(濃度2%)	適宜
マッシュポテト(粉末)	5g
野菜蒸し汁	15g
さっとタンパクⒸ	2g
酒	10g
寒天溶液	5g
オリーブ油	2g

(野菜あん)	
野菜蒸し汁	20g
塩	少々
片栗粉	} 水溶性片栗粉 0.4g
水	

(野菜蒸し汁)	
たまねぎ	60g
しめじ	20g
水	15g
酒	15g

(寒天溶液)	
介護食用ウルトラ寒天	Ⓓ 1g
手作りばば寒天	Ⓓ 1g
湯	75g