



# 食べて健康 おすすめレシピ

## Recipe

## 鮭の手作りタルタルソース焼き



### 材料 (4人分)

鮭	・・・60g×4切れ
塩	・・・ひとつまみ
こしょう	・・・少々
マヨネーズ	・・・大さじ2と1/2
ゆで卵 (みじん切り)	・・・1/2個
玉ねぎ (みじん切り)	・・・10g
茹でた大根 (角切り)	・・・15g
酢	・・・小さじ1
砂糖	・・・小さじ1/4
こしょう	・・・少々

### 管理栄養士のオススメPoint

#### Point

・鮭には、体を作る材料となるたんぱく質や抗酸化作用が強いアスタキサンチン、血管年齢を若く保つEPAなどが豊富に含まれます

ドライパセリ	・・・少々
トマト (皮むき)	・・・1/3個
茹でたブロッコリー	・・・80g

### 作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふり、火が通るまで焼く
- ② Aを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る
- ③ ①の鮭に②のタルタルソースをかけ、表面にかるい焼きめがつくまで焼く
- ④ トマトとブロッコリーを添えて出来上がり

### 食形態の展開

- 軟菜食** : トマト以外の野菜が柔らかくなるまで茹でれば、そのまま召し上がっていただけます
- 移行食** : 軟菜食を包丁かフードプロセッサーで刻みます (水っぽい場合はとろみ剤で固さを整えます)
- 嚥下食Ⅲ** : 軟菜食をミキサーにかけペースト状にします (水っぽい場合はとろみ剤で固さを整えます)

エネルギー量

**169** kcal

食塩相当量:0.4g