



今月のレシピ



「おしえて先生」で紹介(三重県エリアで放送中)

5月のテーマ：患者さんに大切な栄養素

◆カツオの和風ヨーグルトソース／かぼちゃのカッテージチーズサラダ

●材料(2人分)

カツオの和風ヨーグルトソース

・カツオ刺身……………160g	・無糖ヨーグルト……………60g
・塩こしょう……………少々	・わさび粉……………少々
・小麦粉……………10g	・はちみつ……………2g
・卵……………10g	・醤油……………4g
・水……………5ml	・オリーブ油……………4g
・パン粉……………10g	・アーモンドダイス……………5g
・オリーブ油……………大さじ2杯	・ブラックペッパー……………少々
・水菜……………40g	
・玉ねぎ……………20g	
・ミニトマト……………3個	

かぼちゃのカッテージチーズサラダ

・かぼちゃ……………140g	・赤パプリカ……………20g
・牛乳……………80ml	・マヨネーズ……………大さじ2杯
・酢……………小さじ2杯	・塩・こしょう……………少々
・レーズン……………6g	・イタリアンパセリ……………少量

●作り方

カツオの和風ヨーグルトソース

- ① 刺身用のカツオ(短冊)に塩コショウで下味を付ける。
- ② 小麦と卵、水を混ぜ合わせ、①のカツオをくぐらせる。
- ③ ②にパン粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ火にかけ温まったら③を揚げ焼きし、きつね色になるまで軽く火を通す。
- ⑤ 水菜を4cmに切る。玉ねぎは半分に切り薄くスライスし、ボールに水を張り2分漬ける。その後、ざるに掛け水気を切る。ミニトマトは半分に切る。
- ⑥ アーモンドダイスをフライパンで乾煎りし、きつね色に煎る。
- ⑦ ヨーグルト、わさび粉、はちみつ、醤油、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に水菜、玉ねぎを盛り、上に1cm幅に切ったカツオのフライを盛り付け、ヨーグルトソースをかける。その上にアーモンドダイスとブラックペッパーで飾る。



かぼちゃのカッテージチーズサラダ

- ① かぼちゃを適当な大きさに切り軟らかくなるまで茹でてざるにあけ水気を切る。ある程度冷めたら皮を剥き剥す。
- ② 鍋に牛乳を注ぎ、酢を入れ中火で熱し、まわりがフツフツしてきたら弱火にする。5分そのままにし、ボールにざるをのせキッチンペーパー(目の細かい物)をのせる。鍋の牛乳が分離してきたらキッチンペーパーの上に流し入れ、水気が切れるまでそのまま置く。
- ③ レーズンは熱湯に漬けて軟らかくする。軟らかくなったらざるにあけ水気を切る。
- ④ 赤パプリカは0.5cm角に切り、熱湯でさっとゆがきザルにあけ、水にくぐらせ水気を切る。
- ⑤ マッシュ状のかぼちゃとカッテージチーズとレーズン、パプリカをマヨネーズで和え塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り付けイタリアンパセリを飾る。

