

鮭のカレー焼き<ソフト食>



エネルギー 257kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

カレー粉に使われるスパイスには新陳代謝を高め、食欲を増進させる効果があります。暑い夏に大活躍です!!



阿知須共立病院 栄養科

ソフト食とは嚥む力が弱い人、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。

鮭のカレー焼き<ソフト食>の作り方



材料（2人分）

A	鮭（骨・皮なし）	80g
	乾燥マッシュポテト	6g
	湯	30ml
	豆腐（水切り）	30g
	上新粉	2g
	ラード	8g
	塩	0.6g
	カレー粉	少々
	マヨネーズ	大さじ2
	小ねぎ（小口切り）	小さじ2
	レモン	適量
	パセリ	適量



- ①乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ②フードプロセッサーにAの材料を全て入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③②をクッキングシートの上に魚の形に並べる。
- ④③を蒸し器で10分蒸す。
- ⑤カレー粉、マヨネーズ、小口切りにした小ねぎをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑥蒸しあがった鮭に⑤をぬり、200℃に余熱したオーブンで5分焼く。
- ⑦皿に盛り、レモンやパセリを飾って完成。

