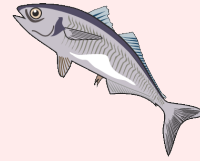


アジの紅葉焼き (ソフト食)



エネルギー 95kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

お料理アドバイス

アジにはタウリンが多く含まれています。コレステロール値の低下や心機能の強化によって動脈硬化の予防に効果を発揮します。

ソフト食とは噛む力が弱い人、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。



魚の紅葉焼き (ソフト食) の作り方



材料 (2人分)

アジ (骨・皮なし)	80g
塩	0.6g
上新粉	4g
乾燥マッシュポテト	6g
湯	6ml
長芋	40g
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
レモン パセリ	2切 適量



- ①乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ②長芋は皮をむき、適当な大きさに切る。
- ③フードプロセッサーにアジと塩を入れ混ぜ合わせる。
- ④③に①②と上新粉を入れ、フードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤④をクッキングシートの上に魚の形に成形して並べる。
- ⑥蒸し器で10分加熱する。
- ⑦ケチャップ、しょうゆ、みりんを耐熱容器に合わせ、レンジ600Wに20秒かける。
- ⑧蒸しあがった魚に⑥をかけ、レモンとパセリを添えて完成。

