

魚のみそつけ焼き (ソフト食)



エネルギー 110kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

みそは大豆を原料としており、良質なたんぱく質を含んでいます。みそを少量つけて焼くことで魚の臭み取りにもなります。

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。



魚のみそつけ焼き (ソフト食) の作り方

材料 (2人分)

白身魚 (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
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
トマト	1/4切
パセリ	適量

- ① Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ③ 長芋は皮をむき、適当な大きさに切る。
- ④ フードプロセッサーにアジと塩を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ③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。
- ⑥ ④をクッキングシートの上に魚の形に成形して並べる。
- ⑦ 蒸し器で10分加熱する。
- ⑧ ⑦の魚に①を塗り、200℃に予熱したオーブンで5分焼く。
- ⑨ ⑧を皿に盛り、湯むきして角切りしたトマトとパセリを添えて完成。