

鮭の幽庵焼き (ソフト食)



エネルギー 205kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

通常食の幽庵焼きとソフト食の幽庵焼きを合わせて準備することでお正月のおもてなし料理として家族みんなで楽しめます。

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。



鮭の幽庵焼き (ソフト食) の作り方



材料 (2人分)

	鮭 (皮・骨なし)	80g
	塩	0.6g
	乾燥マッシュポテト	6g
	湯	30ml
A	豆腐 (水切り)	30g
	上新粉	2g
	ラード	8g
B	ゆずの皮	2g
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	水	小さじ2
	片栗粉	小さじ1/3
	おろし大根	60g
	ゆず (スライス)	2枚
	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鮭と塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③②に①とA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。
- ④③をクッキングシートの上に魚の形に成形して並べる。
- ⑤蒸し器で10分加熱する。
- ⑥ゆずの皮を小さくきざむ。
- ⑦耐熱容器にBの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑧⑦をレンジ600Wで40秒加熱し、よくかき混ぜる。
- ⑨鮭に⑧のタレをぬり、おろし大根、ゆず、パセリを添えて完成。