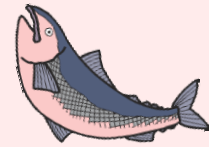


揚げおろし (ソフト食)



エネルギー 255kcal

塩分 0.8g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

サケの赤い色はアスタキサンチンという色素で強力な抗酸化作用があります。活性酸素を消去し、免疫力を高め、動脈硬化、がん、老化の予防に効果があります。

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。



揚げおろし (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
	上新粉	小さじ2
	揚げ油	適量
B	大根	120g
	塩	1g
	酢	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	レモン	20g
	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。
- ⑥⑤のあら熱を取り、上新粉をまぶし170℃に熱した油で揚げる。
- ⑦大根をすりおろし、Bで味をつける。
- ⑧皿に鮭を盛り、⑦の大根おろしをかけてレモン、パセリを添えて完成。