

はんぺんの みそマヨネーズ焼き (ソフト食)



エネルギー 88kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

はんぺんの主材料である白身魚は、体内の臓器や筋肉、血液などの構成に大切なたんぱく質が含まれています。ただし、はんぺんには塩分も含まれているので食べ過ぎには注意が必要です。

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。

 阿知須共立病院 栄養科

はんぺんの みそマヨネーズ焼き (ソフト食) の作り方

材料 (2人分)

むきエビ	60g
はんぺん	60g
A マヨネーズ	6g
みそ	6g
青のり	0.2g
パセリ	少々
トマト	60g

- ① はんぺんとむきエビをフードプロセッサーにかける。
- ② オープンシートの上に①を1cmの厚さにのばす。
- ③ ②を蒸し器に入れ、10分蒸す。
- ④ Aをすべて合わせる。
- ⑤ ③に④を塗り、200℃に予熱したオーブンで5分焼く。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り、トマトとパセリを添える。