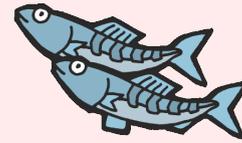


## 蒸し魚 (ソフト食)



エネルギー 129kcal

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

スズキにはカルシウムが多く含まれています。カルシウムには、骨や歯を丈夫に保つ働きがあります。

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。



## 蒸し魚 (ソフト食) の作り方

### 材料 (2人分)

スズキ (骨・皮なし)	80g
塩	0.6g
上新粉	小さじ1強
乾燥マッシュポテト	6g
湯	6ml
長芋	40g
上新粉	小さじ2
玉ねぎ	60g
人参	20g
しめじ	10g
油	小さじ1/2
水	1/2カップ
しょうゆ	小さじ1 1/3
塩	1g
みりん	小さじ2/3
水溶性片栗粉	6g
みつば	少々

- 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スズキと塩を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 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。
- ⑤ ④を魚の形に成形してクッキングシートの上に並べる。
- ⑥ 蒸し器で10分加熱する。
- ⑦ 玉ねぎ、人参、しめじ、みつばをみじん切りにする。
- ⑧ 鍋に油を敷き、玉ねぎと人参、しめじを炒める。
- ⑨ ⑧の鍋に水とAを入れ、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ 皿に⑥の魚を盛り、⑨を上からかけてみつばを添える。

スズキ以外の白身魚でも美味しく作れます♪

あんかけに使う野菜は、刻んで食べられる場合には食べやすいようにきざみ、食べられない場合はゼリー状にした野菜を添えます。