

## 鮭と雪大根の蒸し煮（ソフト食）



エネルギー 238kcal

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

鮭にはビタミンB群が豊富に含まれており、疲労回復に最適です。また、高血圧や動脈硬化の予防にも効果があります。

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。

 阿知須共立病院 栄養科

## 鮭と雪大根の蒸し煮（ソフト食）の作り方

### 材料（2人分）

A	鮭(皮・骨なし)	70g
	塩	少々
	乾燥マッシュポテト	6g
	湯	40g
	豆腐(水切り)	30g
	上新粉	4g
	ラード	7g
	大根	60g
	塩	少々
	卵白	10g
B	だし汁	60ml
	しょうゆ	小さじ1/2
	片栗粉	適量
	ぎんなん	20g
	しいたけ	10g
	ほうれん草	20g
	花人参	30g

- 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。
- ③ ②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。
- ④ ③をクッキングシートの上に魚の形に成形し並べる。
- ⑤ 蒸し器で10分加熱する。
- ⑥ 大根はすりおろす。
- ⑦ 卵白を泡立てて⑥と塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑤に上新粉をまぶし⑦のをせ、ぎんなんを上におく。
- ⑨ ⑧を蒸し器で蒸す。
- ⑩ 鍋にBを入れ火にかけ、水溶き片栗粉であんを作る。
- ⑪ ⑨を器に盛り⑩をかけ、付け合わせを盛りつけて完成。