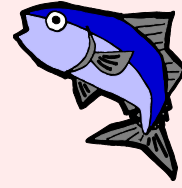


まぐろのゴマがらめ (ソフト食)



エネルギー 149kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

まぐろは貧血予防に効果のある鉄やビタミンDなど栄養素を豊富に含む食品です。ミネラルの一部であるセレンを含み、老化防止やがん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。

 阿知須共立病院 栄養科

まぐろのゴマがらめの作り方

材料（2人分）

	まぐろ（皮・骨なし）	80g
	塩	0.2g
A	乾燥マッシュポテト	7g
	湯	40ml
	長芋	35g
	上新粉	5g
	ラード	5g
	上新粉	小さじ2
	揚げ油	適量
B	水	50ml
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	すりゴマ	小さじ2
	おろし大根	
	レモン	
	パセリ	

- 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まぐろ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2cmの厚さに伸ばす。
- ⑤蒸し器で10分加熱する。
- ⑥⑤のあら熱をとり2cm角に切る。
- ⑦⑥に上新粉をまぶし170℃に熱した油で揚げる。
- ⑧耐熱容器にBを合わせ入れ、レンジ600wで30秒加熱する。
- ⑨⑦に⑧のたれをからめる。
- ⑩皿に⑨を盛り、付け合わせを添える。