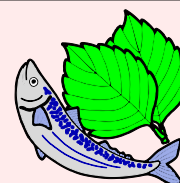


## 魚の香味揚げ（ソフト食）



エネルギー 211kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

しその香り成分には食欲増進、消化促進、整腸作用のほか、せきを鎮める働きもあります。

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。



## 魚の香味揚げ（ソフト食）の作り方

## 材料（2人分）

白身魚 （骨・皮なし）	80g
塩	少々
上新粉	小さじ1強
乾燥マッシュポテト	6g
湯	30ml
長芋	40g
上新粉	小さじ2
卵	2個
青じそ	1枚
ゆかり	少々
揚げ油	適量
大根おろし	80g
しょうゆ	
パセリ	
レモン	

- 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魚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をクッキングシートの上に魚の形に成形して並べる。
- ⑥ ⑤を蒸し器で10分蒸す。
- ⑦ 蒸し上がったらあら熱を取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑧ 卵をボールに割ってまぜ、3等分にする。
- ⑨ ⑧の1つにみじん切りにした青じそ、もう1つにゆかりを入れ、3種類の卵液を作る。
- ⑩ ⑦を上新粉、⑨の卵液の順に衣をつけ170℃に熱した油で表面を軽く揚げる。
- ⑪ 器に⑩の3色の天ぷらと付け合わせを盛れば完成。