

鮭の酒蒸しソフト食（かため）

舌と歯ぐきで押しつぶせるかたさに仕上げたソフト食です

コード3



材料

| | |
|-----------|------------------|
| 鮭 | 一切れ（100g程度） |
| 塩 | ひとつり |
| 酒 | 大さじ1（15ml） |
| 水 | 85ml |
| 熱々のだし汁 | 70ml |
| ゼリー食用調整食品 | 小さじ1/2（約1.5g）※1） |

※1）ミキサー&ソフト（ヘルシーフード）を使用した場合

作り方

- ① 鮭に塩をひとつりする。
- ② フライパンにクッキングシートを縁からはみ出さないように敷く。
- ③ ①の鮭を置き、鮭と同量の水分（酒+水）をふりかけてフタ（又はアルミホイル）をし、強火で8分酒蒸しにする。
- ④ 鮭の皮と骨を取り除く。
- ⑤ ④の鮭と同量の熱々のだし汁をミキサーにかけ、なめらかになったら、すりきりで小さじ1/2杯のゼリー食用調整食品を入れ、ミキサーで30秒～1分攪拌する。
- ⑥ ⑤を型に入れて10分程するとかたさが安定します。

栄養価（1食分）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 110kcal |
| たんぱく質 | 16.0g |
| 食塩相当量 | 0.6g |

ゼリー食用調整食品を購入される方は

ゼリー食用調整食品は、Yahoo、楽天、Amazonなどの通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

注意事項

ミキサーにかける時の食材の温度が低いと、出来上がりがやわらかくなりますので、鮭と、だし汁はできるだけ熱いものを使用してください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
（「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます）

