

# たらのおろし煮ペースト

たらのおろし煮をペースト状にしました

## コード2-2



### 材料

#### ■1人分

たら 1切れ (約80g)  
 大根 3cm輪切り (約70g)

めんつゆ2倍希釈 大さじ2  
 水 大さじ1

とろみ調整食品 小さじ1/3 (約1g)  
※ネオホワイトロミールスリム (フードケア) を使用した場合

### 栄養価 (1食分)

エネルギー 103kcal  
 たんぱく質 15.3g  
 食塩 2.3g

### 作り方

- ① 大根は、すりおろし、軽く水気を切る。
- ② 耐熱ボールに 大さじ2杯のめんつゆと水を入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ③ ②の中にたらを入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- ④ たらを取り出し、皮と骨を取り除き、ミキサーに入れる。
- ⑤ ③の中に①の大根を入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- ⑥ ⑤の煮汁も入れ、ミキサーにかける。
- ⑦ ⑥にとろみ調整食品を入れ、まとまりをつける。

### ワンポイント

- 加熱した後のたらは熱くなっているので、取り出す時に注意してください

### とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、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。お近くの取り扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

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)

