

鮭の酒蒸し 押しつぶし

酒蒸しの鮭を押しつぶし、とろみでまとめています

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

<とろみ液>	
温かいだし汁	180ml
とろみ調整食品	分包1包 (2.5g)※1)
※1) トロミパワースマイル (ヘルシーフード) を使用した場合	

栄養価 (1食分)

エネルギー	106kcal
たんぱく質	15.8g
食塩相当量	0.6g

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をフォークで押しつぶしとろみ液を大さじ2杯入れて混ぜ合わせまとめる。

<とろみ液>
 ・温かいだし汁の中にとろみ調整食品を入れ、かき混ぜてとろみ液を作る。

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、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。

ワンポイントアドバイス

フードプロセッサーを使用せず、フォークで潰して、とろみ液を入れるとまとまりやすくなります。

