

# 鮭のペースト（粒なし）

粒が残っていないなめらかなペーストです

## コード2-1



### 材料

鮭	一切れ（100g程度）
塩	ひとつり
酒	大さじ1（15ml）
水	85ml
だし汁	70ml
とろみ調整食品	小さじ2/3又は分包1/3包（約0.8g）※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	

### 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、鮭と同量のだし汁、とろみ調整食品をミキサーに入れ、30秒程度攪拌する。
- ⑥ なめらかな状態に仕上げる。

### 栄養価（1食分）

エネルギー	108kcal
たんぱく質	16.0g
食塩相当量	0.6g

### 注意事項

粒が全くない状態になるまでミキサーにかけてください。

### とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、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。

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）

