

ぶりの照焼きゼリー

★★★

コード3

ヘルシーフード株式会社
<http://www.healthy-food.co.jp>
 ホット&ソフト プラス
 おかゆ、ミキサー食などを
 あたたかいままゼリー食に。

★このページでは、ぶりの照焼きゼリーのレシピをご紹介します。



※葉は飾りです。食べる直前に取り除いてください。
 れんこんゼリーの作り方は、副菜のページでご紹介しています

材料 (1人分)

ぶりの照焼き	50g
だし汁	50g
ホット&ソフト プラス	小さじ1/2強 (約1.5g)
(食材の1.5%)	
照焼きのたれ	適量

※調理の際、少量だとうまくミキサーが回らないため、
 2～3人分の分量で作ることをおすすめします。
 ご家庭のミキサーに合わせて調整してください。

作り方

- 骨と皮を取り除いたぶりの照焼きとだし汁をミキサーにかける。
- なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15～30秒ミキサーにかける。
- 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱する。
- もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止めてバットに流す。
- 粗熱がとれたら切り分け、照焼きのたれをぬる。

ぶりの照焼きの作り方

材料 (1人分)

ぶりの切り身 1切れ
 油 小さじ1

【たれ】

醤油・酒・砂糖 各小さじ2

作り方

- ①【たれ】の調味料は合わせておく。
 - ②フライパンに油を熱し、ぶりを皮の方から焼き、焼き色がついたらひっくり返す。
 - ③両面に焼き色がついたら、蓋をして2～3分程蒸し焼きにする。
 - ④①を加え、照りが出るまで弱火で5～7分程加熱する。
- ※時々スプーンでたれをぶりにかけながら加熱してください。
 フライパンに残ったたれを最後にぬります。

栄養価 (1人分)

エネルギー	214kcal
たんぱく質	11.8g
食塩	1.9g

★ワンポイント

肉などほかの食材でも同様に作れます。温度が下がると固まり始めるので、火を止めたらず早く器へ入れてください。

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)

