

しっとり鮭の塩焼き



コード 4

フードケア株式会社
www.food-care.co.jp

エプディッシュ

(甘くない豆腐風味の栄養機能食品で、
エネルギーとたんぱく質の補給ができます)



材料 (1人分)

焼き鮭 (皮、骨を取り除く) 1切れ分(約60g)
エプディッシュ 大さじ1杯 (約20g)

エプディッシュをつなぎに使用することで、
エネルギー・たんぱく質を補給でき、
パサつきの多い魚でもしっとりさせることができます。

作り方

- 1、焼き鮭をフォーク等でほぐすか、包丁で細かく刻む。
※加熱調理直後のものを使用する際は、鮭の粗熱を取って使用してください。
- 2、1をボウル等に移し、エプディッシュを加え、へらやフォーク等で混ぜる。

栄養価 (1人分) (80g)

エネルギー 128kcal
たんぱく質 18.5g
食塩 1.8g

★ワンポイント

写真のように型抜きをする際には、冷蔵庫で冷やすと、よりしっかりと型抜きができます。

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)

