

【 魚のふんわり蒸し 】 レシピ2回分（嚥下調整食3）



材料

- サーモン(皮むき・骨なし).....100g
- はんぺん.....30g



必要な器具・材料

- はかり、フードプロセッサー、スプーン、耐熱皿、ラップ

作り方

- ①サーモンを小さめに切っておく
- ②サーモンとはんぺんをフードプロセッサーにかけてなめらかな状態にする
- ③4等分にして丸め、真ん中をくぼませる
- ④ラップを敷いた耐熱皿に②を並べる
- ⑤蒸し器で10分程度蒸す
- ⑥器に盛り付けて、あんをかけて完成！



ポイント

- ・鮭のかわりにカレイなどの魚も使用できます。脂の多い魚を使用すると柔らかく仕上がります。
- ・蒸し器がない場合は、耐熱皿にふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5～6分加熱しても作れます。
- ・あんを全体にかけると、表面が乾燥して硬くなるのを防ぐことができます。

エネルギー 133kcal たんぱく質 11.5g 塩分 0.3g