



さけフレーク 使用レシピ ①

～料理に彩りを添える、さけフレーク～

☆さけとチーズの卵焼き☆

材料名(1人前)	数量(g)
卵	50
いんげん	10
チーズ	10
さけフレーク	5
油	1
みりん	2
こしょう	少々

<作り方>

- ① チーズ、いんげんを食べやすい大きさに切る。いんげんは下ゆです。
- ② 卵を割りほぐし、いんげん、チーズ、さけフレーク、みりん、こしょうを加えて混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、卵液を加え、焼く。



- 卵といんげん、チーズ、さけフレークを混ぜ合わせて焼くだけで簡単に出来上がる、彩り豊かな卵焼きです。
- お好みに応じて、チキンコンソメやフイオンを使用すると、コクのある一品に仕上がります。
- 行事食などにご使用いただくと、彩りが加わり、華やかな食事に仕上がります。
- 大量調理の際は、型等に入れて焼いた後、取り分けて盛り付けてください。

☆さけとほうれん草のグラタン☆ ※ 無添加とりがらスープを約40倍希釈して使用

材料名(1人前)	数量(g)
ほうれん草	10
玉ねぎ	10
マカロニ(ゆで)	20
さけフレーク	7
チーズ	4
油(玉ねぎ用)	1
バター	2
油	2
小麦粉	4
牛乳	35
無添加とりがらスープ	1
塩	0.5
水(スープ用)	35

<作り方>

- ① ほうれん草を食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、油で炒める。
- ③ 別鍋を熱してバター、油を入れ、小麦粉を加えて炒る。
- ④ 牛乳、無添加とりがらスープ、水の順に少しずつ加え、塩で味を調え、ホワイトソースを作る。
- ⑤ ほうれん草、玉ねぎ、マカロニ、さけフレークをホワイトソースと混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、チーズをのせ、焼き色がつくまで焼く。



- ほうれん草の緑とさけフレークのピンクが鮮やかな、具だくさんのグラタンです。
- きつね色に焼けたチーズの香りが食欲をそそります。
- マカロニの代わりにじゃがいもなどを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- ほうれん草の代わりに、小松菜やチンゲン菜を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 無添加とりがらスープの代わりに、フイオンを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- (大量調理の際は) お好みに応じて、チーズをのせずに、クリーム煮としても、お召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
卵焼き	135kcal	9.8g	9.3g	1.7g	217mg	111mg	177mg
グラタン	143kcal	5.5g	8.0g	11.7g	358mg	168mg	96mg



さけフレーク 使用レシピ ②

～料理に彩りを添える、さけフレーク～

☆さけとポテトのおもち風☆

材料名(1人前)	数量(g)
じゃがいも	55
さけフレーク	7
青ねぎ	3
小麦粉	2
油	1
醤油	3
酢	3
ラー油	少々

<作り方>

- ① じゃがいもをすりおろし、青ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、さけフレーク、青ねぎ、小麦粉を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、生地を加え、焼く。
- ④ 醤油、酢、ラー油を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤ 器に③を盛り、たれを添える。



- すりおろしたじゃがいもにさけフレークを加えて焼き上げた、香ばしい醤油味のさけとポテトのおもち風です。
- じゃがいものでん粉質により、やわらかいおもちのような食感が楽しめます。
- たれは、喫食者の症状に応じて、ラー油、酢の量を調整してください。
- あらかじめ、たれをかけてから配膳すると、味がしみこみ、少量のたれでおいしくお召し上がりいただけます。

☆さけとチンゲン菜のクリーム煮☆ ※ 無添加とりがらスープを約30倍希釈して使用

材料名(1人前)	数量(g)
チンゲン菜	80
さけフレーク	7
無糖練乳	6
酒	2
無添加とりがらスープ	1
塩	0.15
片栗粉	1
水(スープ用)	30

<作り方>

- ① チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に無添加とりがらスープ、水を加えて熱し、チンゲン菜を加えて煮る。
- ③ 無糖練乳、酒、塩を加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ⑤ 仕上げに、さけフレークを加える。



- さけフレークとチンゲン菜に無糖練乳、とりがらスープを加えて仕上げた、コクのあるクリーム煮です。
- 無糖練乳は牛乳独特の匂いが少ないため、牛乳が苦手な方にも、おいしくお召し上がりいただけます。
- お好みに応じて、無糖練乳の代わりに、脱脂乳(スキムミルク)を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
おもち風	76kcal	3.0g	1.8g	11.9g	224mg	266mg	42mg
クリーム煮	35kcal	2.6g	1.3g	3.3g	146mg	250mg	49mg