

やわらかまぐろ味付フレーク 使用レシピ ①

～鉄・カルシウム たっぴりメニュー～

★ミルクくずもちのコーンスープ★

材料名(1人前)	数量(g)
とうもろこし(缶詰、クリーム)	20
やわらかまぐろ味付フレーク	2
だし汁※ ₁	125
塩	0.7
醤油	0.6
片栗粉	2.5
こしょう	適量
牛乳	16
くず粉	4
だし汁※ ₁	5
塩	0.03

<作り方>

- 鍋に牛乳、くず粉、だし汁、塩を入れて熱し、練る。
 - さらに、**やわらかまぐろ味付フレーク**を加えて練り、生地を作る。
 - 形を整え、冷水に入れ、団子を作る。
 - 別鍋にとうもろこし、だし汁、塩、醤油を入れて熱し、ひと煮立ちさせる。
 - 水溶性片栗粉をまわし入れ、とろみをつけ、スープを作る。
 - 器に団子を盛り、スープを注ぐ
- ※ お好みで、こしょうを散らす。



- 夏野菜のとうもろこしをたっぷり使用した、コクのあるコーンスープです。
- くず粉で作った団子のもちもちとした食感が楽しめる一品です。
- とうもろこしは、クリーム(缶詰)の代わりに、生をミキサーにかけて使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- コーンスープのみでも、おいしくお召し上がりいただけます。
- 大量調理の際、団子は生地を型に流し入れ、固まった後、人数に分けてお召し上がりください。
- 喫食者の症状に応じて、団子のやわらかさ、コーンスープのとろみを調整してください。

★かぼちゃのさっぱりサラダ★

材料名(1人前)	数量(g)
かぼちゃ	70
やわらかまぐろ味付フレーク	10
いんげん	5
アーモンド(スライス)	2

<作り方>

- かぼちゃの皮をむいて、薄切りにする。やわらかくなるまで蒸し、つぶす。
 - いんげんはゆで、みじん切りにする。アーモンドは細かくする。
 - かぼちゃ、**やわらかまぐろ味付フレーク**、いんげん、アーモンドを混ぜ合わせる。
- ※ お好みで、マヨネーズを添える。



- 素材に**やわらかまぐろ味付フレーク**を混ぜるだけで、簡単にサラダが出来上がります。
- だしがよくきいた、醤油風味の味付と、かぼちゃの自然な甘味が楽しめる一品です。
- 柔らかく仕上がりますので、かむ力が弱くなった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、マヨネーズを添えていただくと、より一層なめらかになり食べやすくなります。
- アーモンドは、スライスの代わりに粉末(アーモンドプードル)を使用すると、より一層食べやすくなります。

【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	カルシウム	リン	鉄
コーンスープ	54kcal	1.5g	0.7g	10.4g	410mg	75mg	35mg	40mg	0.4mg
サラダ	61kcal	3.3g	1.2g	9.7g	51mg	332mg	81mg	83mg	1.7mg

- ※₁ **だし汁**は、**鯉の素 桜印**75gを約9リットルの水で約10分間煮出したものを使用しています。
- 水で薄めるだけで簡単にだし汁が出来上がる、**リッキース**を使用すると、だし汁を冷やす手間がかからず便利です。

やわらかまぐろ味付フレーク

使用レシピ ②

～鉄・カルシウムたっぷりメニュー～

★まぐろの香味和え★

材料名(1人前)	数量(g)
やわらかまぐろ味付フレーク	15
たくあん	15
きゅうり	15
大葉	1.5
みょうが	7
白ごま	0.8
ごま油	0.8

<作り方>

- ① たくあん、きゅうり、大葉、みょうがをせん切りにする。きゅうりはゆで、水気を切る。
- ② ①の具材、白ごま、ごま油を混ぜ合わせる。



- 様々な素材を使用し、見た目にも楽しめる、彩り豊かな一品に仕上げました。
- 大葉、ごま、みょうがの風味が夏の暑さをやわらげる、さっぱりとした和え物です。
- **不足しがちな鉄やカルシウムがおいしく摂取できる**メニューです。
- 仕上げに加えた、ごま油の香ばしさが食欲をそそります。
- 喫食者の症状に応じて、より細かくしていただくと、食べやすくなります。また、たくあんの代わりに、**ペーストかつお味たくあん**を使用すると、食べやすくなります。
- 喫食者の症状に応じて、たくあんの量を加減し、塩分を調整してください。

★揚げなすのまぐろとろろがけ★

材料名(1人前)	数量(g)
なす	60
山芋	10
やわらかまぐろ味付フレーク	5
だし汁※ ₁	14
みりん	14
しょうゆ	6
だし汁※ ₁ (山芋用)	5
油(揚げ油用)	3

<作り方>

- ① 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて熱し、ひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ② なすの皮をむき、素揚げし、素早くたれにつけこむ。山芋はすりおろし、だし汁を加えてのばす。
- ③ 器になすを盛り、とろろ、**やわらかまぐろ味付フレーク**を飾る。



- 揚げたのなすにとろろをかけ、食べやすく仕上げました。
- **やわらかまぐろ味付フレーク**を使用した、甘めの味付がおいしい揚げなすのとろろがけです。
- 喫食者の症状に応じて、なすの皮をむいて使用すると、より一層柔らかく仕上がります。
- なすは、皮をむいて蒸しても、やわらかく、おいしくお召し上がりいただけます。
- **やわらかまぐろ味付フレーク**の代わりに、**やわらかさばみぞ煮フレーク**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	カルシウム	リン	鉄
香味和え	40kcal	3.3g	1.4g	3.8g	221mg	166mg	120mg	97mg	2.1mg
揚げなす	98kcal	2.5g	3.1g	13.1g	372mg	229mg	45mg	58mg	0.9mg

※₁ **だし汁**は、**鯉の素 桜印**75gを約9リットルの水で約10分間煮出したものを使用しています。

- 水で薄めるだけで簡単にだし汁が出来上がる、**リッキー-S**を使用すると、だし汁を冷やす手間がかからず便利です。