

こだわりシェフのやわらかメニュー

やわらか焼さけフレーク

使用レシピ ①

～鉄・カルシウム たっぴりメニュー～

★なめらか寄せ豆腐★

材料名(1人前)	数量(g)
やわらか焼さけフレーク	20
青ねぎ	0.1
豆乳	80
にがり	1

- <作り方>
- 鍋にやわらか焼さけフレーク、豆乳を入れて熱し、沸騰させる。
 - にがりを加えてこし、冷ます。
 - 器に盛り、青ねぎを飾る。



- 豆乳と焼さけフレークを混ぜ合わせ、にがりで固めて仕上げた、鉄やカルシウムがたっぷり摂取できる寄せ豆腐です。
- 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、だし醤油などをかけても、おいしくお召し上がりいただけます。
- やわらか焼さけ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。
- にがりの量を加減することにより、豆腐の硬さを調整できます。

★鮭と枝豆の冷しワンタン★ 1人前3ヶ分

材料名(1人前)	数量(g)
ワンタンの皮	9
やわらか焼さけフレーク	8
枝豆(房なし、ゆで)	3
醤油	1
ごま油	1
酢	1
砂糖	0.1

- <作り方>
- ワンタンの皮にやわらか焼さけフレーク、枝豆をのせ、包む。
 - 熱湯でゆで、冷水にさらす。
 - 醤油、ごま油、酢、砂糖を混ぜ合わせ、たれを作る。
 - 器にワンタンを盛り、たれをかける。



- 焼さけと枝豆の彩り豊かな冷しワンタンです。
- たれに加えたごま油の香ばしい風味が、食欲をそそります。
- お好みに応じて、白ねぎ、青ねぎ、白ごま、大葉などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 冷えるとワンタンがくっつきやすくなる為、あらかじめ油をからめておくと配膳しやすくなります。
- お好みに応じて、たれにラー油を加えても、おいしくお召し上がりいただけます。
- やわらか焼さけフレークの代わりに、やわらかまぐろ味付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
寄せ豆腐	58kcal	4.7g	2.9g	3.1g	102mg	190mg	96mg	96mg	2.6mg
ワンタン	50kcal	2.0g	2.1g	5.4g	230mg	48mg	50mg	44mg	1.0mg

やわらか焼さけフレーク

使用レシピ ②

～鉄・カルシウム たっぴりメニュー～

★鮭ととうがんのスープ煮★

材料名(1人前)	数量(g)
とうがん	80
やわらか焼さけフレーク	15
青ねぎ	0.5
だし汁※ ₁	75
酒	2
砂糖	1.5
醤油	0.8
塩	0.3

<作り方>

- ① とうがんの皮をむき、青ねぎは小口きりにする。
- ② 鍋にとうがん、だし汁、酒、砂糖、醤油、塩を入れて熱し、煮る。
- ③ やわらか焼さけフレークを加え、とうがんが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。



- やわらか焼さけフレークを加えて煮込んだ、まろやかでコクのあるとうがんのスープ煮です。
- とうがんは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。
- 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。
- 喫食者の症状に応じて、汁にとろみをつけると、より一層食べやすくなります。

★鮭のさっぱりご飯★

材料名(1人前)	数量(g)
ご飯	130
やわらか焼さけフレーク	15
きゅうり	15
しょうが	1.5
大葉	1
白ごま	0.6
塩	0.15

<作り方>

- ① きゅうりを輪切りにし、塩もみする。流水で洗い、水気を切る。
- ② しょうが、大葉はせん切りにする。
- ③ ごはん、やわらか焼さけフレーク、きゅうり、しょうが、大葉、白ごま、塩を混ぜ合わせる。



- しょうがを使用し、さっぱりとした後味に仕上げた、焼さけの混ぜ込みごはんです。
- 白ごまと大葉の風味が食欲をそそる、鉄やカルシウムが補給できるメニューです。
- 喫食者の症状に応じて、きゅうりを細かくしていただくと、食べやすくなります。

★焼さけとみつ葉のやわらか卵焼き★

材料名(1人前)	数量(g)
卵	45
やわらか焼さけフレーク	4
みつば	4
だし汁※ ₁	10
砂糖	2
酒	2
油	2

<作り方>

- ① みつばをゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② 卵、だし汁、砂糖、酒を混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、卵液を注ぐ。
- ④ やわらか焼さけフレーク、みつばを加えて巻き、焼く。



- 焼さけとみつばを卵で包んだ、彩りの良い、風味豊かな卵焼きです。
- だし汁を加え、より一層柔らかく、なめらかに仕上げました。
- やわらか焼さけフレークの代わりに、やわらかさほ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。
- 大量調理の際は、卵液に具材を混ぜ合わせ、型に流し入れて焼いた後、取り分けて盛り付けてください。またアルミカップを使用すると、食器数が減り、作業軽減・時間短縮することができます。

【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
スープ煮	44kcal	2.4g	1.4g	5.4g	277mg	209mg	102mg	76mg	1.8mg
さけご飯	246kcal	5.3g	2.1g	49.6g	161mg	117mg	102mg	111mg	1.9mg
卵焼き	103kcal	6.1g	7.0g	2.6g	92mg	90mg	48mg	99mg	1.3mg

※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。

- 卵料理、炊き込みご飯などは、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。