

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

～鉄・カルシウム たっぴりメニュー～

★さけの秋おろし和え★

材料名(1人前)	数量(g)
かぶ	60
やわらか焼さけフレーク	10
菊(食用)	1
砂糖	2
薄口醤油	1
酢	4

<作り方>

- ① かぶをすりおろす。
- ② 菊は食べやすい大きさにきざむ。
- ③ 鍋にかぶ、やわらか焼さけフレーク、菊、砂糖、薄口醤油を入れて熱し、ひと煮立ちさせる。
- ④ 仕上げに酢を加える。



- おろしたかぶに、さけフレーク、菊を加えて仕上げた、さっぱりとしたおろし和えです。
- かぶの代わりに、大根を使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 仕上げに酢を加えておりますので、さっぱりとした味が楽しめます。

★鮭とほくほくポテトの人参ソースがけ★

材料名(1人前)	数量(g)
じゃがいも	100
塩	0.3
こしょう	少々
やわらか焼さけフレーク	8
人参	25
パセリ	0.5
だし汁(ソース用)	10
薄口醤油	1.5

<作り方>

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② 鍋にじゃがいも、塩、こしょうを入れて熱し、こふきいもを作る。
- ③ やわらか焼さけフレーク、パセリを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 人参は適当な大きさに切ってゆでる。だし汁を加えてペースト状にし、薄口醤油を加えて混ぜ合わせ、人参ソースを作る。
- ⑤ 器に③の具材を盛り、人参ソースをかける。



- ほくほくとしたじゃがいもとさけフレークを混ぜ合わせ、彩り鮮やかな人参ソースをかけて仕上げた一品です。
- じゃがいもをつぶさずに形を残すと、さけフレークが目立ち、見た目が良く仕上がります。
- あらかじめ、じゃがいもとソースを混ぜ合わせても、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
おろし和え	36kcal	1.6g	0.9g	5.5g	133mg	181mg	71mg	55mg	1.2mg
さけポテト	98kcal	2.8g	0.8g	20.4g	274mg	509mg	57mg	79mg	1.4mg