

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～

★かぶとサーモンのポタージュ★

※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)
かぶ	60
玉ねぎ	10
やわらか焼さけフレーク	15
牛乳	8
無添加とりがらスープ	3.5
水	96.5
塩	少々

＜作り方＞

- ① かぶ、玉ねぎを適当な大きさに切る。
- ② 鍋にかぶ、玉ねぎ、牛乳、**無添加とりがらスープ**、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、**やわらか焼さけフレーク**を加える。
- ④ 仕上げに塩を加え、味を調える。



- 焼さけフレークの淡いピンク色が鮮やかな一品です。
- かぶ、たまねぎの甘みと焼さけのうま味がいきた、コクのあるポタージュです。

★鮭とれんこんのフライ★

材料名(1人前)	数量(g)
れんこん	15
山芋	15
白はんぺん	10
やわらか焼さけフレーク	8
卵白	3
片栗粉	2
塩	0.1
片栗粉	3
小麦粉	3
卵	5
パン粉	4
だし汁※ ₁	15
薄口醤油	3
みりん	2
片栗粉	0.3
しょうが汁	0.3

＜作り方＞

- ① れんこん、山芋の皮をむき、すりおろす。
- ② 白はんぺんはつぶしながらちぎる。
- ③ **やわらか焼さけフレーク**、れんこん、山芋、白はんぺん、卵白、片栗粉、塩を混ぜ合わせ、たねを作る。
- ④ たねを食べやすい大きさに形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけて揚げる。
- ⑤ 鍋にだし汁、薄口醤油、みりんを入れて熱し、水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつけ、仕上げにしょうが汁を加えてあんを作る。
- ⑥ 皿にフライを盛り、あんをかける。



※₁ **だし汁**は**味の素 桜印**を使用。

- すりおろしたれんこん、山芋に白はんぺんを加えて仕上げた、ふんわりと柔らかな食感のフライです。
- 喫食者の症状に応じてあんをかけると、衣が柔らかくなり、より一層食べやすくなります。

★サーモンとブロッコリーのパスタ★

※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)
やわらか焼さけフレーク	20
ブロッコリー	10
バター	2
小麦粉	1
牛乳	38
無添加とりがらスープ	1.5
水	36.5
パスタ	50
塩	0.8

＜作り方＞

- ① パスタを食べやすい長さに折り、ゆでる。
- ② ブロッコリーは柔らかくなるまでゆで、ミキサーにかける。
- ③ 熱した鍋にバターを入れ、小麦粉を加えて炒り、牛乳、**無添加とりがらスープ**、水の順に少しずつ加えホワイトソースを作る。
- ④ **やわらか焼さけフレーク**、ブロッコリーを加え、塩で味を調える。
- ⑤ 仕上げにパスタを加えて混ぜ合わせる。



- 焼さけフレークのピンク色とブロッコリーの緑色が彩り豊かなパスタです。
- 喫食者の症状に応じて、細いパスタを使用すると、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
ポタージュ	44kcal	2.8g	1.7g	4.8g	229mg	221mg	109mg	84mg	1.8mg
フライ	164kcal	4.5g	8.7g	16.2g	378mg	201mg	58mg	80mg	1.3mg
パスタ	265kcal	6.0g	6.0g	40.0g	482mg	248mg	167mg	187mg	3.0mg