

# やわらかまぐろ味付フレーク

使用レシピ

## ★グリーンピーススープ 雪花添え★ 1人前

材料名	数量(g)
グリーンピース (冷凍)	30
やわらかまぐろ味付フレーク	25
無添加とりがらスープ	4
酒	1.5
塩	0.8
こしょう	0.01
水	130
片栗粉	水溶き片栗粉 2.5
水	
卵白	メレンゲ 20
塩	

### <作り方>

- ① グリーンピースをゆで、裏ごしする。
- ② 鍋に①、**やわらかまぐろ味付フレーク**、**無添加とりがらスープ**、水、酒、塩、こしょうを入れ、火にかける。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、器に盛る。
- ④ 卵白は、塩を加え、角が立つまで攪拌し、メレンゲを作る。
- ⑤ ③にメレンゲをのせ、蒸し器で蒸す。(約1分間)



### 【ポイント】

- ・ グリーンピースの代わりに、そら豆、枝豆を使用してもおいしくお召し上がりいただけます。
- ・ メレンゲは蒸しすぎるくずれてしまうので、ご注意ください。(目安：指で押して跡がつく程度)
- ・ メレンゲの代わりに生クリームをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。
- ・ 喫食者の症状に応じて、とろみをつけたり、またゼラチンで固めてスープゼリーにするなどでもご利用いただけます。

### 【栄養価】 1人前

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄
83kcal	8.4g	0.4g	10.9g	544mg	160mg	3.6mg

## ★まぐろのいり豆腐★ 1人前

材料名	数量(g)
絹ごし豆腐	60
小松菜(ゆで)	10
やわらかまぐろ味付フレーク	10
人参	5
しいたけ	5
卵	10
めんつゆ(かけ汁)	5
ごま油	1
酒	1

### <作り方>

- ① 豆腐を水切りしておく。小松菜はゆでて、細かく刻む。人参、しいたけはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、小松菜、人参、しいたけを炒める。**やわらかまぐろ味付フレーク**を加え、溶き卵を流し入れ、かき混ぜる。
- ③ **めんつゆ(かけ汁)**、酒を加え、味を調える。



### 【ポイント】

- ・ 卵を加えることで、パサつき感が減り、食べやすくなります。
- ・ 喫食者の症状に応じて、あん(とろみのついただし汁等)をかけていただくと、パサつきがなくなり、より一層食べやすくなります。
- ・ やわらかさばみそ煮フレーク、やわらか焼さけ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

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄
82kcal	6.6g	3.9g	4.8g	326mg	111mg	2.2mg

# やわらかまぐろ味付フレーク

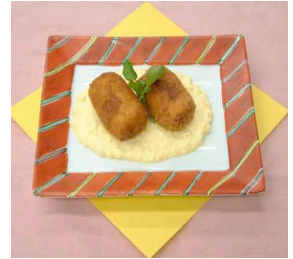
使用レシピ

## ★かぼちゃのコロッケ★ 1人前（2個分）

材料名	数量(g)
かぼちゃ	60
やわらかまぐろ味付フレーク	12
小麦粉	2
卵	4
パン粉	6
ゆで卵	10
玉ねぎ	2
マヨネーズ	4
牛乳	2
クレソン	適量

### <作り方>

- ① かぼちゃの皮をむき、ゆでやすい大きさに切る。
- ② 鍋で柔らかくなるまで煮てつぶし、**やわらかまぐろ味付フレーク**を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 1個当たり約30gのたわら型にし、小麦粉、溶き卵、ミキサーにかけて細かくしたパン粉の順で衣をつけ、焼き色がつくまで揚げる。
- ④ ゆで卵を細かくし、すりおろした玉ねぎ、マヨネーズ、牛乳を加え、タルタルソースを作る。
- ⑤ コロッケを皿に盛り、タルタルソースをかけ、クレソンを飾る。



### 【ポイント】

- ・ かぼちゃの代わりに、さつまいも、栗、じゃがいも、そら豆、枝豆、グリーンピースなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。
- ・ パン粉は目の細かいもの、またミキサーにかけたものを使用しますと食べやすくなります。
- ・ タルタルソースをかけることで、衣がやわらかくなり、食べやすくなります。
- ・ コロッケをだし汁で軽く煮ると、さらに衣がやわらかくなり、食べやすくなります。
- ・ つぶしたかぼちゃとやわらかまぐろ味付けフレークを混ぜ合わせ、タルタルソースをかけることとサラダとしてお召し上がりいただけます。

### 【栄養価】 1人前

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄
121kcal	5.8g	5.0g	13.2g	129mg	98mg	2.1mg

## ★まぐろの茶碗蒸し★ 1人前

材料名	数量(g)
卵	45
やわらかまぐろ味付フレーク	15
だし汁	100
みりん	3
塩	1.2
薄口醤油	0.8

### <作り方>

- ① だし汁、みりん、塩、醤油を合わせ、溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ② ①に**やわらかまぐろ味付フレーク**を加える。
- ③ 器に注ぎ、蒸し器で蒸す。



### 【ポイント】

- ・ あんをかけたり、ゆずをのせても、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けフレークの代わりに、やわらかさばみそ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

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄
96kcal	8.4g	4.7g	3.7g	675mg	116mg	2.6mg

# やわらかまぐろ味付フレーク

使用レシピ

## ★まぐろのかぶら蒸し★ 1人前

材料名	数量(g)	
かぶ	100	
やわらかまぐろ味付フレーク	15	
銀杏	6	
みつば	1.5	
人参	5	
しいたけ	10	
卵白	40	
酒	5	
だし汁	100	
醤油	あん	8
みりん		8
酒		8
片栗粉		6
だし汁 (片栗粉を溶かす分)	30	

### <作り方>

- ① かぶの皮をむき、すりおろす。
- ② 銀杏、みつば、人参、しいたけはみじん切りにする。
- ③ やわらかまぐろ味付フレーク、①、②、卵白、酒を混ぜ合わせ、器に盛り、蒸す。
- ④ だし汁、醤油、みりん、酒を煮立たせる。だし汁で溶かした片栗粉をまわし入れ、とろみをつけてあんを作る。
- ⑤ 蒸しあがったものにあんをかける。



### 【ポイント】

- ・ 彩り豊かで見た目も楽しめる、やわらかな一品です。
- ・ あんをかけることでまとまりやすく、食べやすくなります。

### 【栄養価】 1人前

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄
134kcal	9.0g	0.3g	20.1g	635mg	127mg	2.3mg

## ★じゃがいもまんじゅう★ 1人前

材料名	数量(g)	
じゃがいも	35	
マヨネーズ	7	
バター	5	
片栗粉	0.5	
塩	0.1	
やわらかまぐろ味付フレーク	6	
いんげん	0.5	
だし汁	5	
薄口醤油	あん	1
みりん		1
片栗粉	0.5	
水	0.8	

### <作り方>

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切り、ゆでてつぶす。
- ② マヨネーズ、バター、塩を入れて混ぜ合わせ、さらに片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせたもの約 50g に、やわらかまぐろ味付フレーク 6g を包んで形を整え、蒸す。
- ④ 鍋にだし汁、醤油、みりんを煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤ まんじゅうを器に盛り、あんをかけ、みじん切りにしたいんげんを飾る。



### 【ポイント】

- ・ マヨネーズやバターを使用することで、滑らかで、食べやすくなります。
- ・ あんをかけることで、パサツキがなくなり、味にアクセントが加わります。
- ・ じゃがいもの代わりに、かぼちゃやさつまいも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

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄
127kcal	1.8g	9.4g	8.7g	219mg	39mg	0.9mg