

やわらか焼さけフレーク

使用レシピ

★鮭しんじょ椀★ 1人前

材料名	数量(g)
はんぺん	30
卵	15
やわらか焼さけフレーク	8
いんげん	0.05
人参	0.05
ゆず	0.01
だし汁(しんじょ用)	6
だし汁	100
酒	つゆ 0.5
濃口醤油	0.4
塩	0.5

<作り方>

- ① はんぺん、卵、だし汁をミキサーにかけ、**やわらか焼さけフレーク**と混ぜ合わせる。
- ② ①をラップに50gずつ包み、蒸す。
- ③ 鍋にだし汁、酒、醤油、塩を入れ、あたためる。
- ④ いんげん、人参は下ゆでし、みじん切りにする。
- ⑤ ゆずは皮の部分をすりおろしておく。
- ⑥ 器に②を盛り、③のつゆを注ぎ、いんげん、人参、ゆずを飾る。



【ポイント】

- ・ 白はんぺんを使用することで、やわらかく、食べやすいしんじょになっております。
- ・ 少人数分を作る際は、しんじょをラップに包み、電子レンジで約1分間加熱すると、簡単に出来上がります。
- ・ 喫食者の症状に応じて、汁にとろみをつけていただくと、食べやすくなります。
- ・ つゆの代わりにあんをかけても、おいしくお召し上がりいただけます。
- ・ 煮物の具材として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
64kcal	6.0g	2.5g	4.0g	490mg	60mg	1.3mg

★さけグラタン★ 1人前

材料名	数量(g)
マカロニ(乾)	25
ブロッコリー	20
やわらか焼さけフレーク	30
ポタージュ	15
牛乳	100
生クリーム	10
片栗粉	3
水	3
粉チーズ	2

<作り方>

- ① マカロニをゆでておく。
- ② ブロッコリーは、塩水で洗ってゆで、ペースト状にする。
- ③ マカロニ、**やわらか焼さけフレーク**、ブロッコリーを混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にポタージュ、牛乳、生クリームを加え、熱し、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、ホワイトソースを作る。
- ⑤ ③と④を合わせ、容器に盛り、粉チーズをかけ、焼き色がつくまで焼く。



【ポイント】

- ・ ブロッコリーの花の部分のみを使用すると、より一層やわらかく仕上がります。(茎の部分は、やわらかくゆでてからご使用いただくと、食べやすくなります。)
- ・ マカロニは小さめのものや、ミキサーにかけて細かくしたものをご使用いただくと食べやすくなります。
- ・ ホワイトソースと混ぜ合わせ、コロッケの具として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
335kcal	13.5g	14.4g	36.6g	788mg	351mg	4.0mg

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

★さけとかぶの中華風煮もの★ 1人前

材料名	数量(g)
かぶ	40
きゅうり	40
長ねぎ	6
しょうが	0.8
やわらか焼さけフレーク	15
油	3
無添加とりがらスープ	10
酒	5
塩	1.8
片栗粉	水溶き片栗粉用 3
水	
長ねぎ(飾り用)	1
水	190

<作り方>

- ① かぶ、きゅうりを皮むきし、食べやすい大きさに切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、すりおろししょうがを炒める。かぶ、きゅうり、長ねぎ、**無添加とりがらスープ**、水を加える。
- ③ **やわらか焼さけフレーク**を加え、酒、塩で味を調べ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、せん切りにした長ねぎを飾る。



【ポイント】

- ・ かぶの代わりに冬瓜を使用してもおいしくお召し上がりいただけます。
- ・ かぶやきゅうりは、皮をむき、球形に切ると、やわらかく仕上がります。
- ・ とろみは、喫食者の症状に応じて調整してください。

【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
84kcal	3.2g	4.4g	7.0g	820mg	107mg	1.9mg

★焼さけのいり豆腐★ 1人前

材料名	数量(g)
絹ごし豆腐	60
小松菜(ゆで)	10
やわらか焼さけフレーク	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>

- ④ 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。
- ⑤ 鍋にごま油を入れて熱し、小松菜、人参、しいたけを炒める。**やわらか焼さけフレーク**を加え、溶き卵を流し入れ、かき混ぜる。
- ⑥ **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。
- ・ やわらかまぐろ味付フレーク、やわらかさばの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
83kcal	6.0g	4.8g	3.8g	343mg	107mg	2.1mg