

♡揚げ鮭の野菜あんかけのレシピをご紹介します。♡

揚げ鮭の野菜あんかけ



材料(2人分)

(揚げ鮭)

生鮭切り身(皮なし)・120g 小2切
塩……………0.4g 少々
片栗粉……………12g 適量
揚げ油……………適量

(野菜あん)

たまねぎ……………40g 中1/4程度
にんじん……………20g 中1/5程度
さとう……………2g 小さじ2/3
サラダ油……………4g 小さじ1杯
塩……………1g 一つまみ
片栗粉……………3g 小さじ1杯
だし汁……………100ml

1人あたり

エネルギー: 158kcal
たんぱく質: 14.4g
塩分: 0.8g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

(揚げ鮭)

1. 鮭の両面に塩を振り、20分位おく。この間に野菜あんの準備をする。
2. 鮭の水気を切り、片栗粉をまぶし、170~180度の油できつね色になる位まで揚げる。

(野菜あん)

1. 野菜は全て干切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油をひき野菜を入れよく炒める。野菜がしんなりしたら鍋にだし汁を入れさらに煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら調味料を入れて味を調える。
4. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

◎アレンジレシピ

野菜あんを塩の代わりに醤油(小さじ1杯程度)に変えたり、夏場は酢を入れてさわやかに食べる事が出来ます

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

野菜はたっぷり、季節のものを入れてもおいしいです。水溶き片栗粉を加える際は、一度火から下ろして混ぜるとダマになりにくいです。

アレルギー特定原材料等: 鮭

♥揚げ鮭の野菜あんかけをペースト食ややわらか食にする簡単な方法をご紹介します。♥



ペースト食



やわらか食

ミキサーにかける時のポイント

まず、揚げ鮭のみをミキサーにかけ、ミンチ状にします。その後に水分を入れ、再度ミキサーすると、出来上がりがきれいなペーストになります。

野菜あんもミキサーにかけて、盛り付けます。

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

鮭をペースト状にして、固形化補助剤を加えて固め、野菜あんをかけます。

☆固形化補助剤は、使用する固形化補助剤の説明を確認しましょう。加熱するタイプのものは、規定の温度に上がっていないと固まりません(80℃以上に加熱するものが多い)。

☆固形化補助剤は入れすぎると固くなってしまいますので、入れすぎに注意します。

(例)ソフティアGELを使用する場合

ペーストの量(g) × 0.012 = ソフティアの分量(g)

鮭の大きさは様々なので、重さを見て固形化補助財の量を決めます。

あくまでも基準なので、お好みの固さに調整してください。

使いやすい器具の例



【ミルサー】

1人分等少ない量をペースト状にするのに便利です。ボトルもいろいろな大きさがあります。

【家庭用ミキサー】

まとまった量をペースト状にできます。少ない量をミキサーにかける時は食品が刃にきちんと当たるようにボトルの中の食品をこまめにへら等で落としながらミキサーするとよいでしょう。

