

♥カジキのムニエル(トマトソース)のレシピをご紹介します。♥

カジキのムニエル (トマトソース)



材料(2人分)

(カジキのムニエル)

カジキ……………120g 小切身2切
塩……………0.4g 少々
小麦粉……………10g 適量
油……………6g 小さじ2杯

(トマトソース)

たまねぎ………40g 中1/4程度
油……………4g 小さじ1杯
マッシュルーム缶…30g 小缶1/2程度
調味料
ケチャップ…20g 大さじ1杯強
トマトピューレ…10g 大さじ1/2杯
コンソメスープの素…1g 少々
水……………45g 大さじ3杯
片栗粉……………3g 小さじ1杯

1人あたり

エネルギー:142kcal
たんぱく質:13.2g
塩分:1.3g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

(カジキのムニエル)

1. カジキに塩をふり、20分位置く。この間にトマトソースを作る。
2. カジキの水分をふき取ったら小麦粉をまぶし余分な粉を落とす。
3. 熱したフライパンに油を引いたらカジキを入れ、中まで火が通るように両面を焼く。

(トマトソース)

1. たまねぎを5mmスライスし、油を引いたフライパンでよく炒める。
2. マッシュルームを入れて炒めたら、調味料と水を入れ煮る。
3. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

カジキに小麦粉をつけすぎないようにしましょう。
水溶き片栗粉を加える時は、火から下ろしてから混ぜるとダマになりにくくきれいに仕上がります。

アレルギー特定原材料等:小麦

※なお、コンソメスープの素にも「とり」等アレルギー特定原材料等を含むものがあります。

ご使用になる製品の原材料表示を確認して下さい。

♡カジキのムニエル(トマトソース)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

カジキをミキサーにかけるときは、水分を控えめにに入れて行います。
ソースはカジキとは別にミキサーにかけます。

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。

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

カジキをペースト状にして、固形化補助剤を加えて固め、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。加熱するタイプの場合は、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)

カジキの大きさは様々なので、重さを見て固形化補助材の量を決めます。

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。

