

♥さわらの揚げおろしあんかけのレシピをご紹介します。♥

さわらの揚げおろしあんかけ



材料(2人分)

さわら切身……120g 小2切れ
塩……0.6g 少々
小麦粉……12g
揚げ油……適量
(吸油量8g程度)

(おろしあん)

大根……100g
さとう……2.5g 小さじ1杯弱
しょうゆ……6g 小さじ1杯
だし汁……70cc カップ1/3杯
片栗粉……2g 小さじ2/3杯

1人あたり

エネルギー:184kcal
たんぱく質:13.8g
塩分:1.0g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. さわらの両面に塩を振り20分ぐらい置く。
2. 大根はすりおろし、しっかりと水気をきっておく。
3. さわらの水気をとったら小麦粉をまぶし、180℃の油で色よく揚げる。
4. 鍋にだし汁と調味料を入れ、中火にかける。煮立ったら大根おろしを入れよく火を通し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 揚げたさわらに4のおろしあんをかけてできあがり。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

さわらは水分が多くやわらかいため、塩を振ってしばらくおくことで臭みも取れ、身が締まり、揚げやすくなります。

アレルギー特定原材料等:小麦

♡さわらの揚げおろし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

ミキサーにかける時のポイント

まず、さわらだけをミキサーにかけ、ミンチ状にします。次に水分を少しずつ入れ、再度ミキサーにかけると、出来上がりがきれいなペーストになります。おろしあんもミキサーにかけます。



やわらか食

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

さわらをペースト状にして、固形化補助剤を加えて固め、おろしあんをかけます。

☆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)
さわらの大きさは様々なので、重さを見て固形化補助剤の量を決めます。
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。

