

《材料》 (4人分)

カニの身(冷凍または缶詰)	40g	
ジャガイモ	80g	
タマネギ	60g	
小麦粉	大さじ4	
無塩バター	大さじ4	
塩	少々	
チキンコンソメの素	小さじ1	
牛乳	カップ1	
生クリーム	大さじ3	
A	小麦粉	大さじ3
衣	卵	1/2個
	パン粉(目の細かいもの)	大さじ4
揚げ油	適宜	
ソース		
ケチャップ	大さじ2	
チキンコンソメの素	適宜	
サラダ油	小さじ1	
レモン	1/2個	
パセリ	適宜	



鉦脈社

カニクリームコロッセ

★ホワイトソースにジャガイモと生クリームを加えて食べやすく

ソフト食
1

エネルギー
261kcal

塩分
1.27g

ココがポイント

- ① ホワイトソースに生クリームを加えて、のどの通りをなめらかに。油脂の効果ですべりがよくなります。作り方①の過程で、タマネギから炒め、その中に小麦粉を少しずつ入れて、からませてさらに炒め、牛乳など他の材料を少しずつ加えるとダマになりにくい。
- ② ジャガイモはていねいに裏ごしします。ソフト食では、食材そのものをつなぎとして活用します。ジャガイモを加えるとまとまりやすくなります。
- ③ パン粉は目の細かいものを選ぶか、フードプロセッサーで細かく砕いておきます。揚げたてのパン粉はかたくて、口の中でさわることも。細かく砕くことで、口にとりこみやすくなります。
- ④ 見た目の美しさで食欲をそそる。赤いソースにレモンの黄とパセリの緑とのコントラストで美しく見せます。

《作り方》

1 ジャガイモはラップに包んで、電子レンジで串が通るまで加熱。皮をむいて裏ごしする。タマネギは3mm以下のみじん切りにして、サラダ油で透明になるまで炒める。

2 ホワイトソースをつくる。鍋を火にかけて無塩バターを入れ、ふるいにかけた小麦粉を少しずつ入れ、ダマができないように混ぜる。



鉦脈社

小麦粉はダマにならないよう、少しずつ数回に分けて入れ、よく混ぜる。

3 ②に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ、塩、砂糖、チキンコンソメで味を整える。



鉦脈社

よく混ぜて、ダマができないように注意。

4 ③にジャガイモ、タマネギ、カニの身を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

5 ④を小判型に成形し、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、きつね色になるまで揚げる。



成形するときは手に油をつけて行うとやりやすい。

6 器に盛り、Bを混ぜてつくったソースとレモン、パセリを添える。



参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉾脈社刊)