

《材料》 (4人分)

白カブ 150g
サーモン切り身 160g
塩 小さじ1/4
酒 大さじ1

A { 小麦粉 大さじ2
上新粉 大さじ2
青のり 小さじ1

揚げ油 適宜

あん

B { だし汁 150cc
淡口しょうゆ 大さじ1強
みりん 大さじ1強

片栗粉 小さじ1
水 大さじ1



鮭のかぶらあんかけ

おろしかぶのやさしいとろみあん

ソフト食
1

エネルギー
149kcal

塩分
0.8g

《作り方》

- 1 サーモンは皮と骨を取り除き、8等分にきる。全体に塩と酒をまぶして20分間おく。
- 2 Aを混ぜ合わせ、水を加えて衣をつくる。サーモンに衣をつけ、160℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- 3 カブを卸し金でおろし、軽く水気をとる。Bを鍋に入れて火にかけ、おろしかぶを加えて沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 器に揚げた鮭を盛り、③のかぶらあんをかける。

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)