

♡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
塩	0.4g
小麦粉	10g
油	4g
(トマトソース)	
たまねぎ	40g
油	2g
マッシュルーム(水煮)	30g
ケチャップ	20g
トマトピューレ	10g
コンソメスープの素	8g
片栗粉	3g

調味料

1人あたり
エネルギー: 166kcal
たんぱく質: 13.0g
塩分: 1.0g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

(カジキのムニエル)

1. カジキに塩をふり、小麦粉をつける。
2. 油を引いたフライパンにカジキを入れ、焼く。

(トマトソース)

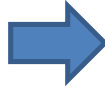
1. たまねぎをスライスし、油を引いたフライパンでよく炒める。
2. マッシュルームを入れて炒めたら、調味料を入れて炒める。
3. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。

☆☆☆ 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きれいに仕上がります。

アレルギー特定原材料等: 小麦

♥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

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。

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

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)

カジキ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。



都立府中療育センター
栄養科