

♥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	120g
塩	0.8g
小麦粉	12g
油	8g
(おろしあん)	
大根	100g
さとう	2.4g
しょうゆ	6g

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分ぐらい置き、水気をふき取る。
2. 大根はすりおろし、しっかりと水気をきる。
3. さわらに小麦粉をまぶし、180℃の油で色よく揚げる。
4. 鍋に調味料を入れ、中火にかける。煮立ったら大根おろしを入れ、よく火を通す。
5. 揚げたさわらをに4のおろしあんをかけて完成。

### ☆☆☆ 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。

#### 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

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財の量を決めます。

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