

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 さけ 鮭のペースト	【学会分類 2013】 コード 2-1	やわらか 主菜 魚
材料・分量（2食分） 鮭の塩焼き 2切れ（100g） 湯または温かいだし汁 1/2カップ （100ml） ゲル化剤 適量		
作り方 1 皮と骨を取り除いた焼き鮭と、湯またはだし汁をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。 2 1にゲル化剤を加えて、再度よく攪拌し、盛り付ける。		
調理のワンポイント ・鮭の皮を残し、盛り付け時に形を整えて皮をつけると見た目が良くなる（食べる時は、外す必要がある。）。 ※使用するゲル化剤により、使用量が異なります。管理栄養士等い相談のうえ、御活用ください。		
栄養価（1食分） エネルギー 69kcal たんぱく質 11.3g 脂質 2.3g 炭水化物 0.1g 食塩相当量 0.4g		

レシピ提供：日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック 管理栄養士
東京都西多摩保健所