


## 高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 やわらか <sup>や さけ</sup> 焼き鮭	【学会分類 2013】 コード3	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 大さじ2（30ml） ゲル化剤 適量		
作り方 1 焼き鮭の皮と骨を取り除き、手でほぐす。 2 湯またはだし汁とゲル化剤を加えてよく混ぜ、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。管理栄養士等に相談のうえ、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