

秋鮭のきのこのクリームかけ

10月20日
昼食のメニューに
登場しました

★材料★(1人分)

- ・秋鮭…60g 1枚
- ・塩こしょう…適宜
- ・エリンギ…10g
- ・しめじ…10g
- ・まいたけ…10g
- ・バター…10g
- ・シチュー粉…10g
- ・コンソメ…1g
- ・白ワイン…小さじ1
- ・生クリーム…大さじ1杯
- ・牛乳…100cc

【付け合わせ】

- ・ブロッコリー…20g
- ・シャトー人參…20g



旬のきのこを使用した
クリームソースは寒く
なってきた時期にぴっ
たりです♪
きのこの種類は、お好
みで入れてください♪

★作り方★

- ①エリンギ、しめじ、しいたけをバターで炒め軽く汁を切る。
- ②①に水と牛乳を足し、シチュー粉、コンソメ、白ワイン、生クリームを入れ煮込み、塩こしょうで味を整える。
- ③秋鮭に軽く塩こしょうを振り、焼く。
- ④焼いた秋鮭に②のクリームをかける。
- ⑤ゆでたブロッコリー、シャトー人參を添える。

介護食の作り方のご紹介

秋鮭を滑らかで
柔らかいムースに
展開しました★



ゲル化剤とは…??

液体をゲル化して固化する
特殊製品です。

お気軽に
ご相談ください



★材料★(1人分)

- ・秋鮭…60g
- ・ブロッコリー…40g
- ・にんじん…20g
- ・シチュー粉…10g
- ・塩…3g
- ・こしょう…適宜
- ・コンソメ…適宜
- ・酒…適宜
- ・水…50cc
- ・ゲル化剤(ソフティア)…2~3g

★作り方★

- ①秋鮭に酒を振り10分位置く。
- ②にんじん、秋鮭を煮て、コンソメ、塩こしょうで味を整える。汁は多めに用意する。
- ③ブロッコリーをゆでる。
- ④秋鮭は皮を取り、にんじん、ブロッコリーをそれぞれ②で煮た汁を入れ、ミキサーにかける。
- ⑤それぞれ分量を量り、1%~1.2%のゲル化剤を入れ、火にかけて80℃位まで加熱する。
- ⑥カップなどの型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑦鍋に水、牛乳、シチュー粉を入れ、火にかけてクリームを作る。
- ⑧秋鮭、にんじん、ブロッコリーを型から出し、器に盛りつけ、クリームをかける。