

さわらのみそ焼き

材 料 (こども6人分)

普通食

さわら (40g)・・・6切れ
 みそ・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・小さじ1
 三温糖・・・・・・・・小さじ1

きゅうり・・・・・・・・1本
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2



普通食



コード2-1



コード2-2



作り方

普通食

- ① 調味料を合わせ、さわらにぬり、30分以上置く。
- ② ①を魚焼きグリルで焼く。
- ③きゅうりは千切りにし、熱湯でさつとゆがき、水にとって冷ます。
水けをきったきゅうりとしょうゆを和える。

ベースライス法 によるペースト食の作り方 (学会分類コード2-1・2-2)

材 料 (こども1人分)

コード2-1、2-2共通

・さわらのみそ焼き (40g)・・・1切れ
 ・全粥・・・・・・・・・・・・・・・・150g
 (もしくはごはん100g、白湯100g)
 ・おかゆヘルパー・・・・・・・・小さじ1
 ＊でんぷん分解酵素製剤 (キッセイ薬品)
 ・とろみ剤 (つるりんこクイックリー)
 ・・・・・・・・適量



●●留意点・工夫など●●

- ・**ベースライス法**は、白湯の代わりに粥やご飯を使用することで、栄養価がアップします。
- ・コード2-1は、胃ろうや経鼻胃管からの注入食としても使えます。

くわしい作り方は裏面へ⇒

学会分類コード2-1

(下準備)

① ベースライスを作る。全粥150g（もしくはごはん100g、水100g）とおかゆヘルパー小さじ1をミルコップに入れる。



② ミルをミキサーにセットしてまわし、なめらかになったらベースライスの出来上がり。



<ベースライス法>

① 皮、骨をとったさわら1切れをほぐしてミルに入れ、重さをはかる。ミルにさわらの1～1.5倍量のベースライスを入れる。



② ミルをセットし、なめらかになるまでまわす。

上手く作るコツ

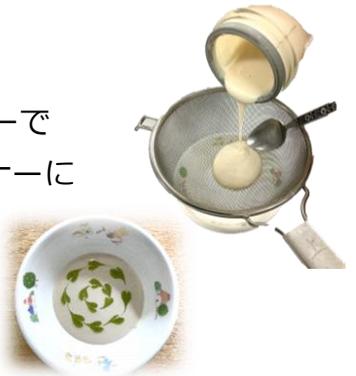
- ◆ ミルは1分以上まわす。
- ◆ 一度途中で止めて、ミルを振ったり、中の具材をスプーンでかきまわす。



③ 魚やわかめが入った汁などはきれいなペーストになりにくいので、途中でとろみ剤小さじ1を加え、再度ミルでまわす。



④ なめらかになったらストレーナーでこす。16メッシュのストレーナーでこすと、食材がストレーナーに残らず、きれいにこせる。きゅうりのペーストで飾る。



学会分類コード2-2

<下準備> 2-1と同じ

<ベースライス法> 工程①②は2-1と同じ

③ 魚やわかめが入った汁などはきれいなペーストになりにくいので、途中でとろみ剤小さじ1を加え、再度ミルでまわす。なめらかになったらとろみ剤小さじ1をさらに加え、まわす。



④ お皿に盛り付ける。きゅうりのペーストを飾る。

