

焼き鮭ムース



材料 1 人分

焼き鮭	小 1 切
全粥	10g
水	30~40g
まとめるこ	3~4g

1 食分栄養価

エネルギー	84kcal
たんぱく質	12.5g
脂 質	2.3g
炭水化物	2.0g
塩 分	0.6g



作り方

- ① ミルサー容器に、皮と小骨を取り、ほぐした鮭を入れ、分量の全粥と水を加える。
- ② ミルサーで食材がスムーズに回転するようになってから、1 分間ミキサーする。
- ③ ②にまとめるこを加え、スプーン等で 1 分間程度よく混ぜる。
- ④ ムース状にまとまったら皿に盛り付ける。

※ミルサーがうまく回らない場合は水をスプーン 1 杯ずつ足して調節する

※ムースの状態がゆるいときはまとめるこを少しずつ加える(後から加えてもダメにはなりません)



茨城県立医療大学附属病院 栄養科