

むせやすい人・飲み込みしづらい人向けの 鮭のおろし煮



栄養成分（1人分）

熱量	188	kcal
たんぱく質	24.1	g
脂質	4.2	g
炭水化物	9.8	g
食塩相当量	2.8	g

おすすめポイント・メモ

昔から食べ慣れた煮魚も、高齢になりパサついた魚が飲み込みづらくなったり、美味しい煮汁を飲みたいのにむせてしまったりして食べづらくなっていませんか？

そんなお困りを改善し、更に旬の食材の旨味を余すことなく味わえる料理をご紹介します。身をほぐして、とろみのついた煮汁とよく絡めてお召し上がりください。

材 料

食品	1人分	4人分
鮭	1切れ（100g）	400g
水	50ml	200ml
砂糖	小さじ1（3g）	12g
酒	小さじ2（10g）	40g
醤油	大さじ1（18g）	72g
大根おろし	50g	200g
人参	10g	40g
片栗粉	小さじ1/2（1.5g）	6g
小ネギ	3g	12g

作り方

- 鍋に、水・砂糖・酒・醤油を入れひと煮立ちさせる。
- 1に鮭を重ねないように並べ、隙間に人参を入れ、蓋をして中火で10分煮る。
- 大根おろしを汁ごと加え、蓋をして中火でさらに10分煮る。
- 火を止め、鮭と人参を鍋から取り出し、器に盛る。
- 鍋に残った煮汁を煮立たせ、水溶き片栗粉（片栗粉：水＝1：2）を加え、良く混ぜてとろみをつける。
- 器に盛った鮭の上に5をかけ、更に小ネギをちらして完成。

（担当 関川愛広苑 管理栄養士 宮村）