



楽楽!! おいしか介護食

魚のタルタルムニエル



エネルギー 305 Kcal
 蛋白質 2.0 g

材料と分量(2人分)

鮭	2切
食塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	少々
バター	大さじ1
ラッキョウ	6個
マヨネーズ	大さじ3
食塩	少々
コショウ	少々
乾パセリ	少々
ベビーリーフ	適量

作り方

- ① 鮭に食塩、コショウをふり、薄く小麦粉をまぶす
- ② フライパンにバターを入れて溶かし、①を両面焼く
- ③ ラッキョウをミジン切りにする
- ④ ③にマヨネーズ、食塩、コショウを入れて混ぜる
- ⑤ お皿に②を盛り、④を上のにのせて乾燥パセリをかける
- ⑥ ⑤にベビーリーフを添える

タルタルソースで鮭を絡めて食べる事で食塊が作りやすくなり食べやすくなります。

茹で卵と玉ねぎを入れたタルタルソースもありますが、今回は簡単に出来るタルタルソースにしてみました。

ラッキョウにより酸っぱく感じたら蜂蜜を少し入れて調整して下さい。

魚だけでなく、エビフライや鶏肉等にかけてもおいしいです。

また、パンつけて食べてもおいしいと思いますので是非作ってみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む