

鮭の塩焼きペースト食の作り方



ミキサーの上達法は、何回も使ってみることですよ。動画も参考にしてください。

1食当たり

材料 (1食分)

- ・鮭 45g
- ・塩・こしょう 少々
- ・だし汁 適量

エネルギー	62k	カロリー
炭水化物	(-)	
蛋白質	10.1	g
脂質	2.0	g
食物繊維	(-)	



作り方

- ① 鮭の両面に塩・こしょうをふる。
- ② 170度のオーブンで13分焼く。
- ③ 焼き上がった魚をミキサーのカップに入れて、だし汁を加え攪拌する。

動画あり

☆つぶを残す場合は、好みの形態まで攪拌して止めましょう。

☆だし汁の量は調整して下さい。(お湯でも可)