

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 45 g
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ だし汁 適量

エネルギー	62 k 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)