●鮭の飛龍頭風　きのこソース

エネルギー
222kcal
たんぱく質
14g
カリウム
405mg
リン
222mg
食塩相当量
1.2g

● 旬の鮭を飛龍頭にしました。リン・カリウムを抑えるために卵や山芋は使いません。豆腐や具の水切りはしっかり行い、生地がやわらかい場合は片栗粉で固さの調節をします

（作り方）１人分

鮭	25ｇ
酒	5ｇ
木綿豆腐	100ｇ
片栗粉	６ｇ以下
塩	0.3ｇ
酒	１ｇ
しょうゆ	１ｇ
にんじん	７ｇ
きくらげ	１ｇ
しいたけ	30ｇ
かつおだし	40ｇ
しょうゆ	５ｇ
みりん	1.5ｇ
酒	1.5ｇ
しょうが	１ｇ
片栗粉	1.5ｇ
水	５ｇ
油	６ｇ
花にんじん	３ｇ
あさつき	３ｇ
すだち	５ｇ

1．木綿豆腐は湯通しし、ペーパーでしっかり水気を取る

2．鮭は皮と骨を除き酒をくぐらせ、ペーパーで水気を取ったら一口大に切る

3．１、２と酒、塩、しょうゆを滑らかになるまでミキサーにかける

4．にんじんはみじん切りにして茹でこぼす。花にんじんも一緒にゆでておく

5．３に茹でこぼしをしたにんじん、戻したきくらげを加えさっとまぜる

6．４を３つに分け、ｽﾌﾟｰﾝですくって丸くなるように揚げる

7．しいたけは石つきを取り、千切りにし　茹でこぼす

偕行会　管理栄養士