

## フィッシュバーグ 梨ソース（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：147kcal/ 食塩相当量：1.3g]

鮭のミンチにえのきを加えて、さくさく食感をプラス。ほんのり甘い梨ソースが新しい一品です。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.8g ●脂質：6.3g ●炭水化物：9.1g ●注目したい栄養素：タンパク質、アスタキサンチン



## 材料（6人分）

[ ]は1人分相当量です

木綿豆腐（4等分）	240g	[40g]
タマネギ（みじん切り）	120g	[20g]
生鮭（骨と皮を取り除く）	240g	[40g]
<材料a>		
えのきだけ（長さ1cmに切る）	120g	[20g]
卵	1個	[1/6個]
塩麹	36g	[6g]
片栗粉	9g	[1.5g]
サラダ油		適宜
<材料b>		
梨（皮と種を取り除く）	180g	[30g]
黒酢	15cc	[2.5cc]
しょうゆ	15cc	[2.5cc]
万能ネギ（小口切り）	20g	[3.33g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

6人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2（ステップ1）	コンビ	40%	1分	280℃
2（ステップ2）	コンビ	40%	7分	230℃

## 下ごしらえ

- ・生鮭はフードプロセッサーで粗めのミンチにする。
- ・梨はすりおろし、ザルにあげて汁気を切る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にクッキングペーパーを敷き、木綿豆腐をのせる。20mmのホテルパン1枚に、タマネギを広げる。
2. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取り、木綿豆腐はつぶす。
4. ボールに3、生鮭、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、6等分にして形を整え、プラストチラーで20分程タネを休ませる。
5. 20mmのホテルパン1枚に4のたねを並べ、上面にサラダ油を塗り、登録メニュー【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱開始から4分後、5のホテルパンを取り出して180°回転させて（手前と奥が入れ替わるように）スチコンに戻し入れる。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、器に盛り、<材料b>を混ぜ合わせたソースをかけ、万能ネギを散らす。



## 調理ポイント

- ◆作り方4で、タネをプラストチラーで休ませることで形が整う。
- ◆メニュー登録をすることで、庫内温度が下がることを防ぎ、加熱時間を短縮できる。