

# 食材ごとの調理ポイント

## 魚

フードプロセッサーで  
メレンゲ状に

すり身魚の煮付けを煮汁ごと  
フードプロセッサーで攪拌し、  
メレンゲ状にすると  
ふんわりと仕上がります



しっかり攪拌

仕上げはバーナーで

バットに流し固めた後、  
バーナーで表面に焼き色をつけると  
香ばしく仕上がります



いい香り!

## 豆腐

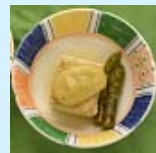
配合に気をつけて

冷めると固く締まるので、だしを多めにし、  
トロミ剤・ゲル化剤は  
少なめにします



焼き豆腐はバーナーで

焼き豆腐の場合は、バットに流し固めた後、  
バーナーで表面に焼き色をつけると  
そっくりに仕上がります



カットすると  
すくいやすく

## ミンチ肉

生の肉を蒸しても

タネに、トロミ剤とゲル化剤を入れて  
よくこねた後、水分を加えて混ぜ、  
バットに流し入れて蒸すと肉の旨みが残ります

自在に形成  
仕上げはバーナーで

手やスプーン・ヘラなどで好きな形に整え、  
形成後、バーナーで表面に焼き色をつけると  
香ばしく仕上がります



ふんわり香ばしく

## そぼろ肉

出来上がりをくずして

そぼろ肉をミキサーで攪拌し、バットに薄く  
のばし固め、泡だて器でつぶすとそぼろ状に!

普通の  
マーボー  
豆腐



嚥下食の  
マーボー  
豆腐

## 大根おろし

おろしあんで変化をつけて

甘辛く煮た大根おろしにトロミ剤を加えると、  
いつもとちがった食感のあんになります



大根おろしが  
不思議な食感に

## オムレツ あんは卵で

オムレツの具は軟らかく煮込んで  
ハンバーグの型に流し固めるか、楕円形に  
ミキサーで攪拌してトロミをつけた炒り卵を  
形成したオムレツの具にかけ、  
上からケチャップをかけます  
さらにとろみのあんをかけるとつややかに



卵のあんが  
口の中でとろけます

## 卵 卵液を蒸して

調味料とだしを加えた卵液に、  
トロミ剤とゲル化剤を混ぜてバットに流し、  
蒸し器で蒸すと、卵の旨みが残ります



蒸した後に他の具と混ぜて固めると  
彩りも鮮やかに

固まる前に巻くと、だし巻きになります

上からとろみのあんをかけて出来上がり

## 野菜 ソースのように彩って

ミキサーで攪拌してトロミをつけた野菜を  
袋に入れ、角を切って絞り出しても



自由に  
アレンジ!



## マヨネーズ サラダで手軽に カロリーアップ

マヨネーズは薄めてもコクがあるので、  
塩分や他のドレッシングを加えて和えると  
おいしくできあがります



エネルギーを補給して

## パセリ・ パプリカ

## 彩りが欲しいときに

盛付けた上から粉末のパセリやパプリカを  
ひとふりすると見た目もよくなります



パッと  
ひとふり



皆さまも  
ぜひ、お試しください

高砂市マスコットキャラクター

ぼっくりん

〇お問合せ先〇

高砂市民病院 医事課 栄養管理係

電話:079-442-3981(代表) 内線:5060

メールアドレス:tact5530@city.takasago.hyogo.jp