

しっとり 白身魚のずんだ味噌焼き

《 材料 (2人分) 》

- 白身魚 (今回はまだらを使用) 2切れ
 - 塩少々
 - 枝豆 塩ゆでし薄皮をむいたもの 60g
 - みそ 大さじ 1杯
 - 砂糖 小さじ 1杯
 - みりん 大さじ 1/2杯
 - だし汁 大さじ 2杯
 - 塩 少々
- } A



魚の種類は、お好みのものでアレンジできます♪

***【ずんだみそ】**はミキサーやハンドミキサーで作れば、なめらかになるので、ミキサー食にまで使えます！
とろみあんでワンパターンになりがちな介護食の魚料理も、**バリエーションが広がりますよ。**

【1人分 : エネルギー 130cal たんぱく質 15g 塩分 1.9g】

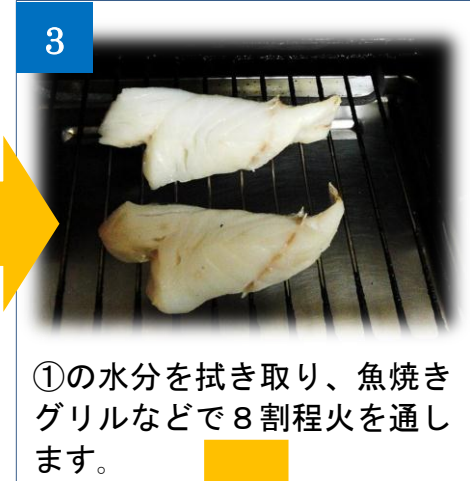
《 作り方 》



1 白身魚に軽く塩をふり、置いておきます。



2 枝豆をすり鉢でつぶし、Aを加えて味を整えます。
【ずんだみそ】



3 ①の水分を拭き取り、魚焼きグリルなどで8割程火を通します。



5 魚に火が通り、ずんだみそに軽く焦げ目が付いたら完成です。



4 魚の身の片面に【ずんだみそ】を塗り、さらに焼きます。



**だし汁を加える
ことでずんだが
しっとり食べやすく!!**

パサパサして食べにく焼き魚も、しっとりなめらかな

【ずんだ】と一緒に食べやすくなります。