

お花見気分が味わえるソフト食

はじめに…

各地で桜が見頃を迎え、お花見の季節となりました。
桜は春の一時期に咲いて、わずか2週間足らずという短い期間で散るため、毎年私たちの心に強い印象を残します。

今回はお花見気分が味わえる「桜しんじょ」をご紹介します。
噛むことや飲み込みの難しい方にも喜んで頂けるように桜の形をしたソフト食にしました。



「桜しんじょ」のレシピ

【材料】 4人分

からすカレイ	200g	A	酒	4g
長芋	40g		だしの素	2g
生姜	4g		食塩	1.2g
卵白	30g		薄口醤油	8g
食紅	適宜		片栗粉	12g
ゆで卵(黄身)	1ヶ			

【調理方法】

1. 下準備

- ①からすカレイをミンチにする。
- ②長芋をすり鉢ですり、生姜をおろし金でする。
- ③食紅を水で溶かす。
- ④ゆで卵の黄身は茶こしでこしてミモザにする。
- ⑤卵白はメレンゲ状になるまで泡立てる。

2. 作り方

- ①ボールにからすカレイ、長芋、生姜、卵白、Aを入れて混ぜる。
- ②食紅を淡いピンク色になるまで少しずつ入れる。
- ③クッキングシートを敷いたお皿に②を入れて平らにする。
- ④15分蒸す。
- ⑤④を桜の型でかたどり、ミモザをのせる。

※あんをかけるとさらに食べやすくなります。

あん 4人分

だしの素	2g
薄口醤油	8g
みりん	4g
片栗粉	2g



1. 煮たり、焼いたりすると身がしまり固くなる為、**蒸す**のがオススメ！

2. 脂分の少ない鯛やたらは、固くなるため適しません。

3. 青魚を使う際は酒や生姜を多めにに入れて臭みを抑えましょう！

ポイント



おわりに…

患者様から「見た目がきれい、軟らかくて食べやすい」という意見を頂きました。
今回は、春をテーマに作りましたが、今後も季節に合わせたソフト食を取り入れ、四季を感じてもらえる様な食事を提供していきたいと考えています。

