



材 料 1人分

ヒレカツ (ペースト)

豚ヒレ肉1枚	40g
食塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	3g
バター液	
小麦粉	2.5g
水	4g
卵液	5g
パン粉	7g
揚げ油	5g
中濃ソース	適量
ご飯	40g
水	60g

作り方

- ① ヒレ肉を肉たたきなどで軽くたたき、塩・こしょうをする。
- ② 肉の両面に小麦粉をはたき、卵液にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を170℃に熱してきつね色になるまでよく揚げる。
- ④ 中濃ソースをかけ、完成。
- ⑤ ミキサーコップに③を一人分入れ、ご飯、水、とろみ剤を加え、ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤が滑らかになったら完成。

※摂食機能によって、とろみの加減が違います。その子に合ったとろみ加減を調整してください。
とろみ剤を使用する場合は、とろみが付き過ぎると上手く飲み込めなくなるだけでなく、窒息する可能性があるため注意が必要です。

栄養成分 1人分

エネルギー	203kcal
たんぱく質	11.4g



作ってみてね