

# カジキのピザ風

## <常食>

材料名(1人分)	分量g
メカジキ	60
食塩	0.2
白こしょう	0.02
玉葱	10
赤パプリカ	10
ピーマン	7
トマトソース	20
マッシュルーム	5
食塩	0.1
とろけるチーズ	15

<b>作り方</b>	
① カジキに塩コショウをして、下味をつける。 ② 野菜を切る。 ③ カジキにスライスした玉葱、ピーマン、トマトソースをのせる。 ④ ある程度焼いたら、さらにマッシュルームとチーズをのせて焼く。	
<b>献立組み合わせ例</b>	<b>常食栄養量</b> エネルギー: 177 kcal たんぱく質: 17.7 g 脂質: 9.2 g
<b>備考・一口メモ等</b>	

## <配慮食>

材料名(1人分)	分量g
<b>《後期》</b>	
メカジキ	60
玉葱	10
赤パプリカ	10
ピーマン	7
トマトソース	20
マッシュルーム	5
食塩	0.1
とろけるチーズ	15
<b>《中期・初期》</b>	
メカジキ	40
冷凍豆腐	20
油	1.2
酒	2
片栗粉	2.6
玉葱	10
赤パプリカ	10
ピーマン	7
トマトソース	20
マッシュルーム	5
食塩	0.1
とろけるチーズ	15

<b>作り方</b>	
<b>《後期》</b>	
① カジキを切る。 ② 野菜を切る。 ③ カジキと野菜、きのこを煮る。 ④ 柔らかくなったら、調味し、チーズも加える。	
<b>《中期》</b>	
① 材料をフードプロセッサーに入れペーストにし、蒸す。カットする。 ② 野菜を切る。 ③ 野菜を調味料で煮る。 ④ とろみをつけあんを作る。	
<b>《初期》</b>	
① 中期のスポンジをペーストにする。あんをペーストにする。 ② スポンジにあんをかける。	
<b>備考・一口メモ等</b>	
冷凍豆腐ではなく、絹豆腐やはんぺんでもよい。	