

いわしのなめろう風 ～やわらかカップを使ったレシピ～



■材料【1人分】

長ねぎ	4g	みりん	1.5g
しょうが	2g	酒	1.5g
青じそ	0.3g	砂糖	1g
みそ	3g	やわらかカップ いわし	80g(1個)

■作り方

- ① 長ねぎ、しょうが、青じそはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にみそ、みりん、酒、砂糖を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ③ ②の粗熱を取り、①と混ぜる。
- ④ やわらかカップ いわしを器に盛り、③をのせる。

！注意事項！

- たれを電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。
- 召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
120	3.2	8.3	7.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
366	66	26	0.9

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



やわらかカップ いわし

