■KHF■ 体に安心 KISSEI

2020年12月28日作成

# かれいの梅ソース ～やわらかあいディッシュを使ったレシピ～

■材料【1人分】

| | |
|---|---|
| **やわらかあいディッシュ かれい** | 1パック(標準重量48g) |
| だし汁(かつおだし) | 3g |
| 酒 | 2g |
| みりん | 2g |
| 薄口しょうゆ | 1g |
| 砂糖 | 0.5g |
| 梅肉ペースト | 0.8g |
| **新スルーキングi** | 適量(計算上0.1g) |

■作り方

① **やわらかあいディッシュ かれい**はパッケージに記載されている方法で温める。
② 耐熱容器にだし汁、酒、みりん、薄口しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで加熱する。
③ ②の粗熱が取れたら、梅肉ペーストを加え、かき混ぜながら**新スルーキングi**を加えてとろみをつける。
④ 器に①を盛り付け、③をかける。

**！ご注意！**

- 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。
- ソース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。

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) |
|---|---|---|---|
| **82** | **4.3** | **5.2** | **3.9** |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| **323** | **153** | **43** | **0.8** |

やわらかあいディッシュのカリウム、リンは分析に基づいた参考値を用いて計算しています。
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品

やわらかあいディッシュ かれい

新スルーキングi

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部