

いとより鯛のトマトソース ～やわらかカップアレンジレシピ～



■材料【1人分】

玉ねぎ	10g	固形コンソメ	0.3g
にんにく	0.5g	やわらかカップ いとより鯛	80g(1個)
オリーブ油	2g	パセリ	0.3g
ホールトマト	20g		

■作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①のにんにくを炒めて香りが出たら①の玉ねぎを加えて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ホールトマト、固形コンソメを加えて煮詰める。
- ④やわらかカップ いとより鯛を器に盛り付け、③をかけてみじん切りにしたパセリを飾る。

！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。

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)
130	2.7	10.5	6.4
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
270	100	23	0.7

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 いとより鯛