

いとより鯛の卵あんかけ ~やわらかカップを使ったレシピ~



■材料【1人分】

中華だしの素	0.4g	新スルーキングi	適量(計算上0.3g)
水	30g	やわらかカップ いとより鯛	
酒	2g		80g(1個)
卵	20g	こねぎ	0.3g
しょうが	1g		

■作り方

- ①鍋に中華だしの素、水、酒を入れ火にかけ、沸騰したら溶き卵を加えて火を止める。
- ②①の粗熱が取れたら、おろしたしょうがを加え、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。
- ③器にやわらかカップ いとより鯛を盛り付け、②をかけてこねぎを散らす。

！注意事項！

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)
137	4.9	10.5	5.0
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
327	65	51	0.8

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



新スルーキングi



やわらかカップ いとより鯛