

# 大根の煮物(柚子みそかけ) ~やわらかあいディッシュアレンジレシピ~



### ■材料【1人分】

|                  |               |        |      |
|------------------|---------------|--------|------|
| 大根               | 40g           | 薄口しょうゆ | 2g   |
| にんじん             | 15g           | 酒      | 1g   |
| やわらかあいディッシュ とりにく | 28.5g(1/2パック) | みりん    | 1g   |
| だし汁(かつおだし)       | 適量(60g程度)     | 柚子みそ   | 3g   |
|                  |               | こねぎ    | 0.5g |

### ■作り方

- ① 大根はいちょう切り、にんじんは花型に切り、それぞれやわらかくなるまで下茹でする。
- ② やわらかあいディッシュ とりにくはパッケージに記載されている方法で温め、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒、みりんを入れ、沸騰したら火を止め、①、②を入れ、味を染み込ませる。
- ④ 器に③を盛り付け、柚子みそをかけ、小口切りにしたこねぎを散らす。

### 栄養成分値(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)  | 炭水化物<br>(g)  |
|-----------------|--------------|------------|--------------|
| <b>94</b>       | <b>2.5</b>   | <b>6.4</b> | <b>6.4</b>   |
| ナトリウム<br>(mg)   | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
| <b>279</b>      | <b>208</b>   | <b>42</b>  | <b>0.7</b>   |

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

※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。

※柚子みその栄養成分値は、メーカーにより異なりますので「大根の煮物(柚子みそかけ)」の表示値は参考値です。

### ！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。

### ■使用製品



やわらかあいディッシュ とりにく