

# 肉豆腐 ～やわらかくなめらかな介護応援食～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

## ■材料(1人分)

やわらかあいディッシュ ぶたにく	だし汁(かつおだし)	50g
51g(1パック)	しょうゆ	5g
絹ごし豆腐	みりん	5g
にんじん	酒	3g
ほうれん草(葉先)	砂糖	1g

## ■作り方

- ① やわらかあいディッシュ ぶたにくはパッケージに記載されている方法で温め、適当な大きさに切る。
- ② 絹ごし豆腐は2等分する。
- ③ にんじんは半月切りにし、柔らかくなるまで茹でる。ほうれん草は柔らかく茹で、包丁で繊維を切るようにたたく。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を合わせて沸騰させ、②を加え、温まったら火を止める。
- ⑤ ④に①、③のにんじんを入れ、味を染み込ませたら器に具を盛り付け、③のほうれん草を飾り、煮汁を適量かける。

## ■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。

## ■使用商品



やわらかあいディッシュ ぶたにく

## 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)
190	6.8	13.1	10.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
494	336	174	1.3

日本食品標準成分表2010で計算