

鶏肉の塩だれ ～やわらかあいディッシュアレンジレシピ～



■材料(1人分)

やわらかあいディッシュ とりにく

長ねぎ	2g
水	3g
鶏ガラスープの素	0.3g

レモン汁	1.5g
ごま油	0.5g
塩	0.1g
こしょう	少々
新スルーキングi	適宜(計算上0.1g)

■作り方

- ① 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る。
- ② 耐熱容器にみじん切りにした長ねぎ、水、鶏ガラスープの素、レモン汁、ごま油、塩、こしょうを入れ、電子レンジで加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら、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 ①を器に盛り付け、③をかける。

■ご注意

- たれ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。
- 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 とりにく



新スルーキングi

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)
142	3.3	13.1	2.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
265	113	32	0.7

日本食品標準成分表2010で計算