

ぶたにくのにんじんソース ~やわらかあいディッシュを使ったレシピ~



■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ ぶたにく	お湯	10g程度
1パック(標準重量51g)	コンソメ	1g
にんじん	塩	0.1g
玉ねぎ	パセリ	0.1g

■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る。
- ② にんじん、玉ねぎはやわらかくなるまで茹でる。
- ③ ミキサーに②、お湯、コンソメ、塩を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ 器に①を盛り付け、③をかけ、みじん切りにしたパセリを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- ミルサーを使用していただけると、少量でもきれいなペーストが作れます。

！ご注意！

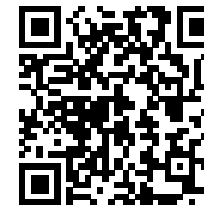
- 召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。

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)
142	3.7	11.5	6.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
399	177	115	1.0

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。
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



やわらかあいディッシュ ぶたにく