

# あかうおとかぶの卵あんかけ ～やわらかあいディッシュを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

かぶ	30g	酒	2g
だし汁(かつおだし)	20g程度	しょうが	0.5g
やわらかあいディッシュ あかうお		卵	15g
1パック(標準重量44g)		新スルーキングi	適量(計算上0.3g)
水	20g	こねぎ	0.3g
中華だしの素	0.3g		

## ■作り方

- ① かぶは皮を厚めにむき、くし切りにしてだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ② やわらかあいディッシュ あかうおはパッケージに記載されている方法で温める。
- ③ 鍋に水、中華だしの素、酒を入れて火にかけ、沸騰したらおろしたしょうが、溶き卵を加えて火を止める。
- ④ ③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。
- ⑤ 器に②を盛り付けて①を添え、④をかけて小口切りにしたこねぎを飾る。

## ！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)
120	6.7	8.6	3.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
230	229	76	0.6

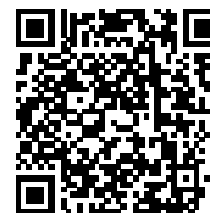
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

※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。

## ■使用製品



やわらかあいディッシュ あかうお



新スルーキングi

