あじのトマトソースがけ ~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 あじ		トイト	30g
	1パック(標準重量42g)	塩	0.2g
オリーブ油	2g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)
にんにく	0.3g	パセリ	0.1g

■作り方

- ① やわらかあいディッシュ あじはパッケージに記載されている方法で温める。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出たら、 湯むきして1cm角に切ったトマト、塩を加えて炒め、粗熱が取れたら**新スルーキングi** を加えてとろみをつける。
- ③ 器に①を盛り付け、②をかけてみじん切りにしたパセリを飾る。

!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	たんぱく質	脂質	炭水化物
(kcal)	(g)	(g)	(g)
110	5.5	8.3	3.4
ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
(mg)	(mg)	(mg)	(g)
217	168	66	0.5

※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 あじ

新スルーキングi