

さんまの梅煮風 ～やわらかくなめらかな介護応援食レシピ～



■材料(1人分)

やわらかあいディッシュ さんま

	32g(1パック)
酒	2g
みりん	3g
梅肉ペースト	0.8g
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 さんまはパッケージに記載されている方法で温める。
- ② 耐熱容器に酒、みりん、梅肉ペーストを混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで加熱して沸騰させる。
- 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 器に①を盛り付け、③を塗る。

！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。

■使用商品



やわらかあいディッシュ さんま



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)
77	4.0	5.2	2.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
178	74	41	0.5

日本食品標準成分表2010で計算