

ごはんがすすむ! あじのなめろう風 ～やわらかくなめらかな介護応援食～

キッセイ薬品工業株式会社ヘルスケア事業部



■材料(1人分)

青じそ	0.3g	酒	1g
長ねぎ	2g	砂糖	0.5g
しょうが	1g	新スルーキングi	適宜(計算上0.1g)
味噌	2g	やわらかあいディッシュ あじ	42g(1パック)
みりん	1g		

■作り方

- ① 青じそ、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 味噌、みりん、酒、砂糖を混ぜて溶かし、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、①を加える。
- ③ 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。
- ④ 器に③を盛り付け、②をのせる。

♪ワンポイントアドバイス

“なめろう”とは、房総半島沿岸部などに伝わる、あじやいわし、さんまなどをたたきにした郷土料理です。獲れたての魚をさばいて、味噌、酒等で味付けをし、包丁で粘り気がでるまで細かくたたいて作ります。

■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。

■使用商品



新スルーキングi



やわらかあいディッシュ あじ

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)
94	5.7	6.1	3.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
225	116	63	0.6

日本食品標準成分表 2010 で計算