

やわらかおこげの五目あんかけ ～やわらか福もちアレンジレシピ～



■材料(1人分)

にんじん	15g	水	70g
白菜	40g	鶏がらスープの素	0.8g
長ねぎ	10g	オイスターソース	2g
生しいたけ	5g	しょうゆ	1g
豚ロース薄切り肉	20g	塩	0.3g
やわらか福もち	50g	片栗粉	1g
揚げ油	適量(計算上5g)	水	5g
ごま油	2g		

■作り方

- ① にんじん、白菜は短冊切り、長ねぎは斜め薄切り、生しいたけは薄切り、豚ロース肉は2cm幅に切る。
- ② **やわらか福もち**は1cm幅の斜め薄切りにし、色よく揚げる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ロース肉、にんじんの順に炒める。
- ④ ③に水、鶏がらスープの素を入れてしばらく煮て、さらに白菜、長ねぎ、生しいたけを入れて煮る。
- ⑤ オイスターソース、しょうゆ、塩を加えて味を調え、野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ⑥ 器に②を盛り付け、⑤をかける。

♪ワンポイントアドバイス

やわらか福もちをトースターで焼くのもおすすめです。

！ご注意！

召し上がる方の状態を十分確認してから、ご提供するようにご注意ください。

■使用商品



やわらか福もち

栄養成分値(一人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
220	6.1	11.2	23.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
430	260	77	1.1

日本食品標準成分表2010で計算