

# とりにくと野菜の煮物 ~やわらかあいディッシュを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

かぼちゃ	40g	みりん	1g
にんじん	10g	やわらかあいディッシュ とりにく	
だし汁(かつおだし)	適量		1/2パック(標準重量28.5g)
薄口しょうゆ	3g	新スルーキングi	適量(計算上0.1g)
酒	1.5g	絹さや	1.5g
砂糖	1g		

## ■作り方

- ① かぼちゃは、3cm角に切り、面取りをする。にんじんは5mm程度の輪切りにして花型に抜く。にんじんはやわらかくなるまで下茹でをしておく。
- ② 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒、砂糖、みりんを入れ、沸騰したら①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ **やわらかあいディッシュ とりにく**はパッケージに記載されている方法で温め、1/2パック分を半分に切る。
- ④ ②の煮汁に③を入れ、味を染み込ませたら、具材を取り出す。煮汁に**新スルーキングi**を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に④の具材を盛り、あんをかけ、筋を取り茹でてせん切りにした絹さやを飾る。

## ！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。

## 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)
<b>118</b>	<b>2.6</b>	<b>6.4</b>	<b>12.3</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>278</b>	<b>269</b>	<b>40</b>	<b>0.7</b>

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おります。  
 煮物のだし汁は栄養成分値に含まれておりません。

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 とりにく



新スルーキングi

