

さばのごまみそだれ ~やわらかあいディッシュのアレンジレシピ~



■材料【1人分】

里芋	20g	だし汁(かつおだし)	7g
だし汁(かつおだし)	20g程度	みりん	0.5g
やわらかあいディッシュ さば	48g(1パック)	酒	2g
		砂糖	0.5g
		白練りごま	2g
		みそ	1g
青じそ	0.3g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)

■作り方

- ①里芋は乱切りにして下茹でし、だし汁(20g程度)で煮る。
- ②やわらかあいディッシュ さばはパッケージに記載されている方法で温める。
- ③耐熱容器にだし汁(7g)、みりん、酒、砂糖を入れ、ラップをして電子レンジで加熱し、白練りごま、みそを混ぜる。
- ④③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。
- ⑤器に①、②を盛り付け、④をかけてみじん切りにした青じそを飾る。

！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。
- ・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。

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)
141	6.2	9.9	6.6
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
217	305	88	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 さば



新スルーキングi