

# ぶたの角煮風 ～やわらかあいディッシュのアレンジレシピ～



## ♪ワンポイントアドバイス

やわらかあいディッシュの表面をガスバーナーであぶるのもおすすめです。

## 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>141</b>	<b>3.7</b>	<b>11.5</b>	<b>5.5</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>313</b>	<b>164</b>	<b>117</b>	<b>0.8</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います。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■材料【1人分】

大根	30g	だし汁(かつおだし)	5g
だし汁(かつおだし)	20g程度	しょうゆ	2g
やわらかあいディッシュ ぶたにく	51g(1パック)	みりん	2g
		酒	1g
		砂糖	0.3g
こねぎ	0.3g	しょうが	0.3g
練り辛子	0.2g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)

## ■作り方

- ①大根はいちょう切りにし、面取りをする。やわらかくなるまで下茹でしてから、だし汁(20g程度)で煮る。
- ②やわらかあいディッシュ ぶたにくはパッケージに記載されている方法で温め、3等分にする。
- ③耐熱容器にだし汁(5g)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、おろしたしょうがを混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで加熱し、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、②を盛り付け、③をかけて小口切りにしたこねぎを飾り、練り辛子を添える。

## ！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。

## ■使用製品



やわらかあいディッシュ ぶたにく



新スルーキングi