

さばの梅おろし ～やわらかあいディッシュで行事食 レシピ～



■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ さば	48g(1パック)	梅肉ペースト	2g
		薄口しょうゆ	0.5g
大根	40g	みりん	1g
青じそ	0.3g		

■作り方

- ①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。
- ②おろして水気を切った大根、刻んだ青じそ、梅肉ペースト、薄口しょうゆ、みりんを混ぜる。
- ③器に①を盛り付け、②をかける。

！注意事項！

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)
123	5.4	8.7	5.5
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
260	255	67	0.6

※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