

かれのいの山かけ蒸し ～やわらかあいディッシュ アレンジレシピ～



■材料【1人分】

にんじん	5g	梅肉ペースト	2g
春菊(穂先)	20g	だし汁(かつおだし)	10g
やわらかあいディッシュ かれい		薄口しょうゆ	1g
	48g(1パック)	酒	1g
卵白	10g	みりん	1g
長芋	30g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)

■作り方

- ① にんじんはいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹でる。春菊はやわらかく茹でて水気を切り、2cm幅に切る。
- ② やわらかあいディッシュ かれいはパッケージに記載されている方法で温める。
- ③ 卵白は泡立て、おろした長芋、梅肉ペーストを混ぜる。
- ④ 器に③を盛り付けて①、②をのせ、ラップをして10分ほど蒸す。
- ⑤ 耐熱容器にだし汁、薄口しょうゆ、酒、みりんを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ⑥ ⑤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。
- ⑦ ④に⑥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。
- ・ 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)
111	6.5	5.4	9.3
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
353	404	64	0.9

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

※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。

■使用製品



やわらかあいディッシュ かれい



新スルーキングi