

あかうおのかぶら蒸し風 ～「やわらかあいディッシュ」を使ったレシピ～



■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ あかうお	44g(1パック)	薄口しょうゆ	1.5g
		酒	1g
卵白	10g	みりん	1g
かぶ	30g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)
だし汁(かつおだし)	10g	練りわさび	0.7g

■作り方

- ①やわらかあいディッシュ あかうおはパッケージに記載されている方法で温める。
- ②卵白は泡立て、おろして水気を切ったかぶを混ぜて、クッキングシートにのせて蒸す。
- ③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。
- 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を盛り付け、②をのせて④をかけ、練りわさびをのせる。

！作り方！

- 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。
- 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)
104	5.8	7.1	4.0
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
274	218	48	0.7

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 あかうお



新スルーキングi