

たらの西京焼き風(桜風味) ～「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 たら	42g(1パック)	みりん	1g
		西京みそ	1g
砂糖	0.5g	新スルーキングi	適量(計算上0.1g)
酒	1g	桜の花(塩漬け)	0.5g

■作り方

- ①やわらかあいディッシュ たらはパッケージに記載されている方法で温める。
- ②耐熱容器に砂糖、酒、みりんを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ③②に西京みそを加え、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桜の花は水で洗って水気を切り、刻んで③に混ぜる。
- ⑤器に①を盛り付け、④を塗る。

！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)
92	4.1	6.9	3.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
271	118	38	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 たら



新スルーキングi