

かれのいのか酢あんかけ ～やわらかあいディッシュのアレンジレシピ～



■材料【1人分】

大根	10g	酒	0.5g
にんじん	2g	みりん	0.5g
やわらかあいディッシュ かれい	48g(1パック)	酢	1g
だし汁(かつおだし)	10g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)
しょうゆ	1.5g	三つ葉(葉)	0.2g

■作り方

- ①大根、にんじんはせん切りにし、やわらかく茹でておく。
- 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耐熱容器にだし汁、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の粗熱が取れたら酢を加え、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、①を和える。
- ⑤器に②を盛り付け、④をかけ、みじん切りにした三つ葉を散らす。

！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。

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)
79	4.4	5.2	3.4
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
281	183	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 かれい



新スルーキングi