

さばのみそ煮風 ～やわらかあいディッシュのアレンジレシピ～



■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ さば	48g(1パック)	みりん	0.5g
		砂糖	0.5g
だし汁(かつおだし)	9g	しょうが汁	0.2g
酒	2g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)
みそ	1g		

■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耐熱容器にだし汁、酒、みそ、みりん、砂糖、しょうが汁を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ③②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。
- ④器に①を盛り付け、③をかける。

■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)
117	5.4	8.8	3.6
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
213	163	63	0.5

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 さば



新スルーキングi