

あじの南蛮漬け風 ～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 あじ	42g(1パック)	砂糖	1g
だし汁	7g	ごま油	0.5g
しょうゆ	1.5g	赤唐辛子(輪切り)	適宜
酢	3g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)

■作り方

- ① やわらかあいディッシュ あじ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、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、赤唐辛子を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら赤唐辛子を取り除き、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)
96	5.4	6.8	3.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
225	112	62	0.6

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 あじ



新スルーキングi