

さけのオニオンソース ~やわらかあいディッシュ アレンジレシピ~



■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ

さけ 42g(1パック)
 ジャガ芋 15g
 にんじん 10g

パセリ 0.3g

«ソース»

玉ねぎ 15g
 しょうゆ 1.5g
 みりん 0.5g
 酒 2g
 バター 1g
 こしょう 少々
新スルーキングi 適量(計算上0.3g)

■作り方

- ①やわらかあいディッシュ さけはパッケージに記載されている方法で温める。
- ②ジャガ芋は4mm幅のいちょう切りに、にんじんは2mm幅の輪切りにして、それぞれやわらかくなるまで茹でる。
- ③耐熱容器にすりおろした玉ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、バター、こしょうを入れ、ラップをして電子レンジで加熱し、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、②を盛り付け、③をかけて刻んだパセリを飾る。

！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。
- ・ソース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)
114	5.6	6.7	7.6
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
237	232	78	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 さけ



新スルーキングi