



○ 使用製品 鱈の素 富士印

○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
64 kcal	6.1 g	2.4 g	4.1 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

## ○ 材料 (1人前= 161.1g)

- はんぺん 30g
- 卵 15g
- だし汁(富士印) 6g
- やわらか焼さけフレーク 8g
- さやいんげん 0.05g
- 人参 0.5g
- ゆず皮 0.01g

### 【材料A】

- だし汁(富士印) 100g
- 濃口醤油 1g
- 酒 0.5g

## ○ 作り方

- ① さやいんげん・人参は下茹でし、みじん切りにする。ゆず皮はすりおろしておく。
- ② はんぺん・卵・だし汁(富士印)をミキサーに掛け、やわらか焼さけフレークを混ぜ合わせる。
- ③ ①をラップで包み、蒸す。
- ④ 鍋に材料Aを入れ温める。
- ⑤ 器に③を盛り、④を注ぎ、さやいんげん・人参・ゆず皮を添える。

※喫食者の症状に応じて、汁にとろみをつけていただくと、食べやすくなります。

