

あんかけ寿司

初級編 ★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー 豆腐と卵のあんかけ

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/18890>



材料 (1人分)

◎豆腐と卵のあんかけ	1袋
軟飯 (基本のレシピ参照)	茶碗1杯
すし酢	大さじ1
三つ葉	飾り

作り方

- 1、軟飯にすし酢を混ぜ、お皿に盛り付ける。
- 2、1に温めた豆腐と卵のあんかけをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	404kcal
たんぱく質	10.3g
食塩	2.2g

ワンポイント

お酢はむせやすいので、むせない程度に調整しましょう。一度煮立たせると酸味が和らぎます。
※三つ葉は飾りです。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>

(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

