[摂食回復支援食]
あいーと

あいーとをさらに美味しく！
あいーとアレンジレシピ

Vol.02

あいーと沖縄そば風

材料

◇材料◇　1人分
あいーと／豚の角煮　　1個
ワンタンの皮 1/2袋（約60g）
はんぺん　　1/10枚（8g位）

【スープ】
だし（かつお）　　200ml
鶏がらスープの素　　小さじ1（3g）
しょうゆ　　小さじ1/2（3g）
ラード（あれば）　　小さじ1（4g）
塩　　ひとつまみ

レシピ盛り付け例

作り方

1. あいーと「豚の角煮」は温めておく。
2. はんぺんは1口大に薄く切る。
   乾いた包丁とまな板でワンタンの皮を麺のように細く切り、バラバラにほぐしておく。
3. だしに鶏がらスープの素・しょうゆ・ラード・１のはんぺんを加えて温め、塩で味を整える。
4. たっぷりの湯を沸かし、ワンタンの皮をバラバラと入れて茹でる。
   1～2分したらザルにあげて湯を切る。
5. 丼に３のスープと茹でたワンタンの皮を入れ、あいーと「豚の角煮」とはんぺんを盛り付ける 。

【栄養成分】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
340	13.9	12.9	39.6～40.9	3.1

レシピ監修：医療法人社団悠翔会　林裕子先生