[摂食回復支援食]

あいーとをさらに美味しく！
あいーと**アレンジレシピ**

Vol.03

ミートソースパスタ

材料

- あいーと／ハンバーグ　1個
- トマトジュース　½カップ（100ml）
- おろしにんにく　1g
- オリーブオイル　小さじ1（4g）
- 塩、こしょう　少々
- 片栗粉　小さじ½(1.5g)
- お好みのパスタ　50g

ハンバーグをアレンジした即席ミートソースパスタです。
ひき肉は口の中でバラバラになりやすく、意外と食べにくい食品ですが、あいーと/ハンバーグを使えば食べやすくなると思います。
付け合わせのブロッコリーも使って彩りよく仕上げられます。

レシピ盛り付け例

作り方

1．あいーと「ハンバーグ」を温める。
（電子レンジ200W　5分30秒、蒸し器（80℃　20分））

2．鍋にオリーブオイルをひいて、おろしにんにくを加えて軽く炒め、
にんにくの香りがしてきたらトマトジュースを加えて温める。

3．あいーと「ハンバーグ」をフォークなどで崩し入れて煮て、
水(小さじ1程度）で溶いた片栗粉でとろみをつけ、塩・こしょうで味を整える。

4．　お好みのパスタを柔らかく茹でて、3.をかける。
付け合わせのブロッコリーを散らす。

Point

パスタはお好みのものでいいですが、ロングなら3～5cm程度に切ると食べやすくなります。ショートパスタにはシェルやリボン、ツイストなど、かわいらしいものもあり、見た目にも楽しむことができます。パスタの種類は食べる方にあわせて選んでください。また、片栗粉（とろみ剤でも調理できます）についても、各メーカーの基準や、食べる方にあわせて調整してください。

【栄養成分】

エネルギー342kcal / たんぱく質　15.2g / 食塩相当量　1.4g

レシピ監修：kama+aid