

# あかうおのわさびしょうゆ ～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

赤パプリカ	7g
黄パプリカ	7g

あかうお 44g(1パック)

### 《たれ》

だし汁(かつおだし)	3g
しょうゆ	1g
オリーブ油	0.5g
練りわさび	0.2g
新スルーキングi	適量(計算上0.1g)

## ■作り方

- ①やわらかあいディッシュ あかうおはパッケージに記載されている方法で温める。
- ②パプリカは皮をむいて薄切りにし、やわらかくなるまで茹で、水気を切る。
- ③だし汁、しょうゆ、オリーブ油、練りわさびを混ぜ合わせ、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を盛り付け、③をかけて、②を盛り付ける。

## ！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。

## 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)
<b>96</b>	<b>4.7</b>	<b>7.5</b>	<b>2.7</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>203</b>	<b>154</b>	<b>41</b>	<b>0.5</b>

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 あかうお



新スルーキングi