

ほたてサラダ ~やわらかカップを使ったレシピ~



■材料【1人分】

大根	50g	やわらかカップ ほたて風味	40g(1/2個)
マヨネーズ	7g	青のり	少々
塩	0.2g		
こしょう	少々		

■作り方

- ①大根はせん切りにして、やわらかくなるまで茹で、しっかり水気を切る。
- ②①、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ、やわらかカップ ほたて風味を加えて混ぜる。
- ③②を器に盛り付け、青のりを振る。

！注意事項！

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。

■使用製品



やわらかカップ ほたて風味

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)
110	1.7	9.3	4.7
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
261	133	19	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算