

あじとほたての天ぷら ～やわらかあいディッシュアレンジレシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ あじ	42g(1パック)	薄力粉	3g
やわらかあいディッシュ ほたて	18g(1/2パック)	揚げ油	適量(計算上7g)

<衣用>

卵	6g
水	10g
薄力粉(衣用)	10g
青じそ	1g

<天つゆ>

だし汁(かつおだし)	20g
薄口しょうゆ	1.5g
酒	1g
みりん	1g
新スルーキングi	適宜(計算上0.2g)

■作り方

- ① やわらかあいディッシュ あじとほたてはパッケージに記載されている方法で温めて冷ます。あじは半分に切る。
- ② 卵、水、薄力粉(衣用)、みじん切りにした青じそを混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ ①に薄力粉をまぶし、②をつけて油で揚げる。(衣に熱が通れば可)
- ④ 耐熱容器にだし汁、薄口しょうゆ、酒、みりんを入れ、電子レンジで加熱する。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら、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。
- ⑥ 器に③を盛り付け、⑤を添える。

♪ワンポイントアドバイス

- 季節の行事にもおすすめです。
- 油で揚げる際は、衣に火が通る程度に短時間で揚げてください。

■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。
- 天つゆを電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

■使用商品



やわらかあいディッシュ あじ



やわらかあいディッシュ ほたて



新スルーキングi

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)
238	9.8	15.5	13.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
284	179	119	0.7

日本食品標準成分表2010で計算