

あかうおのレモンソース ~やわらかあいディッシュを使ったレシピ~



■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ あかうお	1パック(標準重量44g)	にんにく	0.3g
		薄口しょうゆ	1g
バター	5g	パセリ	0.1g
レモン果汁	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 耐熱容器にバター、レモン果汁、みじん切りにしたにんにく、薄口しょうゆを入れ、ラップをして電子レンジで加熱し、混ぜる。
- ③ 器に①を盛り付け、②をかけ、みじん切りにしたパセリを飾る。

！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。
- ソース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。

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)
125	4.6	11.0	1.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
239	128	38	0.6

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。
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



やわらかあいディッシュ あかうお