

ほたてフライのオーロラソース添え

～やわらかくなめらかな介護応援食レシピ～



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 ほたて

	36g(1パック)
卵	2.5g
水	4g
薄力粉	4g
パン粉	4g
揚げ油	適量(計算上5g)

<オーロラソース>

玉ねぎ	2g
マヨネーズ	3g
トマトケチャップ	3g
こしょう	少々
パセリ(乾)	少々

■作り方

- ①やわらかあいディッシュ 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。
- ②溶き卵、水、薄力粉を混ぜ合わせる。
- ③パン粉はフードプロセッサーで細かくする。
- ④①に②、③の順につけて油で揚げる。(衣に熱が通れば可)
- ⑤玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。
- ⑥⑤の粗熱が取れたら、マヨネーズ、トマトケチャップ、こしょうを加え、オーロラソースを作る。
- ⑦器に④を盛り付け、⑥を添えてパセリを振る。

♪ワンポイントアドバイス

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。
- 玉ねぎ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 ほたて

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)
160	6.1	11.1	8.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
179	110	85	0.5

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算