

# ほたてのカルパッチョ風 ～やわらかあいディッシュで行事食 レシピ～



## ■材料【1人分】

やわらかあいディッシュ ほたて	36g(1パック)	白ワイン	3g
玉ねぎ	10g	塩	0.1g
にんじん	5g	こしょう	少々
だし汁(かつおだし)	5g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)
酢	3g	オリーブ油	0.5g
		パセリ	0.2g

## ■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る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにし、それぞれやわらかくなるまで茹でる。
- ③耐熱容器にだし汁、酢、白ワイン、塩、こしょうを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ④③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。
- ⑤④に②、オリーブ油を混ぜる。
- ⑥器に水平に切った①を盛り付け、⑤のをせ、刻んだパセリを散らす。

## ！注意事項！

- ・たれ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。
- ・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>68</b>	<b>4.6</b>	<b>3.7</b>	<b>3.5</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>149</b>	<b>112</b>	<b>76</b>	<b>0.4</b>

※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 ほたて

新スルーキングi