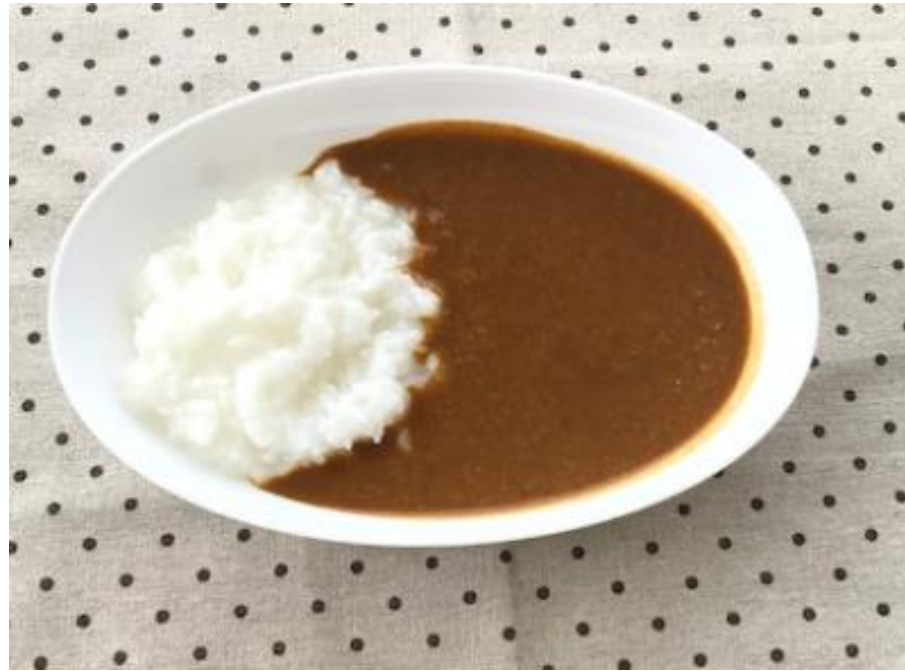


# やわらかカレーライス

ご飯をやわらかいつぶ粥にしました

コード3



## 材料

### ■1人分

全粥	お茶碗1杯(約200g)
レトルトカレー	1袋(約180g)
ゼリー食用調整食品(0.7%)	小さじ1/2弱(約1.4g)
※スベラカーゼ(フードケア)を使用した場合	

## 栄養価(1食分)

エネルギー	359kcal
たんぱく質	8.1g
食塩	2.3g

## 作り方

- ①全粥にゼリー食調整食品を加え全体に混ざるようにスプーンでよく混ぜる。
- ②①を全体がふつふつするまで、小鍋か電子レンジで加熱し、スプーンでよく混ぜる。
- ③②をお皿に盛る。
- ④レトルトカレーの具材を袋の上からもみつぶしておく。
- ⑤④を指定の方法で温め、④でつぶしきれなかった具材をフォークでつぶし、お皿によそって完成。

## 注意事項

- レトルトパウチを温める際、やけどにご注意ください。

## ワンポイント

- お肉など固い具材は、取り除くと食べやすくなります。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。  
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

