

じゃがいものみそ汁ゼリー

滑らかでやわらかいゼリーです

材料（1人分）

じゃがいも	中 1/4個（約20～30g）
玉ねぎ	中 1/6個（約40g）
水	1カップ（200ml） （煮込むと1/2カップくらいになります）
だしの素	小さじ 1/2（約1g）
みそ	小さじ1（約6g）
スベラカーゼ	小さじ 1（約3g）

コード 1j



作り方

- ①玉ねぎの皮をむいて、薄切りにする。じゃがいもの皮をむき、一口大にする。
- ②お鍋に水とだしの素、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、鍋に蓋をし、やわらかくなるまで煮る。
- ③②を耐熱用ミキサーに移し、みそ、スベラカーゼを加え、1分間程度攪拌する。
- ④③を耐熱容器などに移し、電子レンジで全体がサラサラになるまで加熱する。
- ⑤お皿に移し、少し冷めたら出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.8g
食塩	1.1g

注意事項

- お持ちのミキサーの耐熱温度を確認下さい。
- 熱いものをミキサーに入れると、吹き出すことがあるので注意してください。
- ミキサーで攪拌と再加熱をしっかりと行わないと固まらないことがあります。

ワンポイント

みそ汁ゼリーは冷蔵保存・冷凍保存が可能です。

【冷蔵保存】 = 1日程度

【冷凍保存】 = 1カ月程度

お召し上がりの際には、全体が均一に80℃以上になるように温めて下さい。

※電子レンジでの加熱の際は、一度液状になるので、深めの耐熱容器にいて、こまめに攪拌して下さい。

※自然解凍は本来の物性を損なう恐れがあります。

使用商品

スベラカーゼ

でんぷん食品特有のべたつき感を大きく改善できるゼリーの素です。



<http://www.food-care.co.jp/products/sbk/>

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）

