

じゃがいものみそ汁ペースト

粒が残っていないなめらかなペーストです

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)
ネオハイトロミールスリム	小さじ 2 (約1.5g)

コード 2-1



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。
- ③ ②を耐熱用ミキサーに移し、みそ、ネオハイトロミールスリム (とろみ調整食品) を加え、1分間程度攪拌する。

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。
- 加熱の際は、火傷に注意してください。
- 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。

ワンポイント

小鍋などで作る際は、2人分くらいをまとめて作った方が、作りやすいです。

使用商品

ネオハイトロミールスリム

素早くとろみがつき、多少の量の変化でも、とろみの強さに影響が出にくいとろみ調整食品です。



<http://www.food-care.co.jp/products/slim/index.html>

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)

