

チキンラーメン粥（ペースト状）

チキンラーメンをペースト状のお粥にしました

コード2-2



材料

■1人分

チキンラーメン	1/2袋 (42.5g)
お湯	1と1/4カップ (250ml)
水	大さじ4杯
ゼリー化調整食品	小さじ1

※ホット&ソフトプラス（ヘルシーフード）を使用した場合

栄養価（1食分）

エネルギー	172kcal
たんぱく質	4.1g
食塩	1.2g

作り方

- ① どんぶりにチキンラーメン1/2個を入れる。
- ② ①の中にお湯を注ぎ、蓋をして3分半まつ。
- ③ 麺だけを取り出す。
- ④ ③に水大さじ4杯を加え、電子レンジで600Wで1分かけて、熱する。
- ⑤ ④をミキサーに移し、分量のゼリー化調整食品を入れて1分程度攪拌する。
- ⑥ ⑤を器に盛りつける。



とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。メーカーの通販サイト、お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

ワンポイント

- 残った汁にとろみをつけて、チキンラーメン粥（ペースト状）の上にかけても、おいしくいただけます。

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）

