

ブロッコリー塩ゆで ペースト (粒あり)

多少の粒が残っているペーストです

コード2-2



材料

冷凍ブロッコリー	約3房 (50g程度)
塩	少々
だし汁	50ml
とろみ調整食品	小さじ1又は分包1/2包 (約1.0g) ^{※1)}

※1) トロミパワースマイル (ヘルシーフード) を使用した場合

作り方

- ① 熱湯の中に塩を入れ、柔らかくなるまでブロッコリーをゆでる。
- ② ブロッコリーがゆであがったら取り出す。
- ③ ブロッコリーの塩ゆで、塩ゆでと同量のだし汁、とろみ調整食品をミキサーに入れ、少し粒が残る程度に仕上げる。

<備考>

ブロッコリーの塩ゆでペーストは『冷凍保存』が可能です。
 ※解凍する場合は、自然解凍、電子レンジのいずれも可能です。
 電子レンジで解凍する場合は、ラップをしてください。解凍後はスプーンで軽くかき混ぜなじませてください。

栄養価 (1食分)

エネルギー	17kcal
たんぱく質	2.0g

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、Yahoo、楽天、Amazonなどの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。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。

注意事項

熱々の食材を入れてミキサーをまわすと、フタが持ち上がって中身が飛び散ることがありますので、ミキサーの際はフタをしっかり手でおさえてください。

