

メロンのムース

舌と歯ぐきで押しつぶせるかたさに仕上げたソフト食です

材料 (1人分)

コード 3

3cm角のカットメロン 4個

ミキサー&ソフト 小さじ1弱 (約2.5g)



作り方

- 1、メロンの皮と種を取り除く。
- 2、メロンをミキサーにかけ、なめらかにする。
- 3、2に**ミキサー&ソフト**を加え、さらに30秒～1分程度ミキサーをまわす。

栄養価 (1人分) (出来上がり100gあたり)

エネルギー 48kcal

たんぱく質 1.0g

★ワンポイント

盛り付けて余った分は、冷凍保存することができます。解凍する時には、自然解凍がおすすめです。

加熱することなくミキサー
にかけるだけでソフト食
が作れます



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)

