

冷凍つくねのとろみあんかけ

つくねを潰してとろみあんでまとまりをつけました

コード4



材料

■1人分	
市販冷食つくね	2本
水	1/4カップ
だしの素	ひとつまみ
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
とろみ調整食品	小さじ1/2

※ネオホワイトロミールスリム（フードケア）を使用した場合

作り方

- ① 冷食のパックのまま、電子レンジ500Wで1分半加熱する
- ② 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する
- ③ ②の中に①を入れ、ふんわりとラップをして、さらに電子レンジ500Wで2分加熱する
- ④ つくねだけを取り出し、フォーク型マッシャーでつぶす
- ⑤ だし汁にとろみ調整食品を入れとろみをつける
- ⑥ ④を器に盛り付け、⑤をかける

栄養価（1食分）

エネルギー	97kcal
たんぱく質	4.8g
食塩	1.1g

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。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。

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）

