

# 冷奴つぶし

生姜風味の出し醤油にとろみをつけてまとめています

材料 (1人分)

コード 3

絹ごし豆腐 1/3丁 (100g)  
しょうが風味とろみあん 大さじ2



## 【生姜風味とろみあんの作り方】

- ① しょうゆ小さじ2杯とだし汁100mlを混ぜ合わせる。
- ② ①に生姜のしぼり汁を入れる。
- ③ ①にネオハイトロミールスリム(とろみ調整食品)を1包(約3g)加えてよく混ぜる。

作り方

1. 絹ごし豆腐をパックから取り出し、1/3丁をつぶす。
2. 1を器に盛り、生姜風味のとろみあんを大さじ2杯かける。

栄養価 (1人分)

エネルギー 71kcal  
たんぱく質 5.1g  
食塩 0.5g

## ワンポイント

冷たくするとおいしくお召し上がりいただくことができます

とろみの強さに影響が出にくく、  
素早くとろみがつくとろみ調整食品です。



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)

