

かぼちゃの煮物ペースト

粒が残っていないなめらかなペーストです

材料 (1人分)

コード 2-1

冷凍かぼちゃ	2~3個 (70g)
A	水 (もしくは だし汁) 1/3カップ強 (70ml)
	砂糖 小さじ1
	醤油 小さじ2/3強
	酒 小さじ1
ネオホワイトロミールスリム	小さじ1/2



作り方

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで温めて、包丁などで皮を切り取る。
- ② ①のかぼちゃとAを耐熱容器 (マグカップなど) に入れる。
- ③ ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで約2分間加熱する。
- ④ ③と**ネオホワイトロミールスリム (とろみ調整食品)** をミキサーに入れて、1分間攪拌する。

栄養価 (1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.9g
食塩	0.5g

注意事項

※加熱後に取り出す際は非常に熱くなっていますので、やけどにはご注意ください。

使用商品

ネオホワイトロミールスリム



素早くとろみがつき、多少の量の変化でも、とろみの強さに影響が出にくいとろみ調整食品です。

ワンポイント

小鍋などで作る際は、4人分くらいをまとめて作りましょう。



<http://www.food-care.co.jp/products/slim/index.html>

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)

