

やわらか かけそば(ゼリー状)

乾麺を使用したゼリーです

コード 1 j



材料

■2人分

そば(乾麺)	1束(約70g) ※茹で上がり約180g
水	1カップ(約200g)
めんつゆ(4倍濃厚)	大さじ2杯半(約45g)
ゼリー食用調整食品	小さじ2杯(約6g)
※スベラカーゼ(フードケア)を使用した場合	

作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、ハサミで1/4にカットしたそば(乾麺)を入れる。
- ②そばがくっつかないように箸でほぐしながら、標準の硬さより10分長めに茹でる。
- ③ボールに水を溜めておき、鍋からあげたそばをあらう。
- ④Aと水をきったそば、ゼリー食用調整食品をミキサーに入れ、1分程度攪拌する。
- ⑤②を小鍋などに移し入れて、全体がふつふつするまで加熱する。
- ⑥お椀に移して、少し冷ます。

栄養価(1食分)

エネルギー	142kcal
たんぱく質	5.7g
食塩	3.1g

注意事項

- 茹で時間の「標準の硬さ」は、お買い求めのそばの商品表示を参考にしてください。
- 麺をゆでる際、ふきこぼれに注意してください。
※ふきこぼれそうになったら、さし水をしてください。
- 茹で上げた後、水で流さないとなめりが残ります。
- お持ちのミキサーの耐熱温度を確認下さい。
※熱いものをミキサーに入れると、吹き出すことがあるのでご注意ください。
- ミキサーで攪拌、鍋で再加熱をしっかりと行わないと固まらないことがあります。
- 使用するめんつゆの希釈濃度により、固さや仕上がりが変わる可能性があるのでご注意ください。

ワンポイント

- かけそばゼリーは冷蔵保存・冷凍保存が可能です。
【冷蔵保存】=1日程度
【冷凍保存】=1カ月程度
お召し上がりの際には、全体が均一に80℃以上になるように温めて下さい。
※電子レンジでの加熱の際は、一度液状になるので、深めの耐熱容器に置いて、こまめに攪拌して下さい。
※自然解凍は本来の物性を損なう恐れがあります。
- 温かいうちにお召し上がりください。

ゼリー食用調整食品を購入される方は

ゼリー食用調整食品は、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。メーカーの通販サイト、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)

