

冷奴ペースト

豆腐ペーストに生姜風味とろみあんをかけました

材料 (1人分)

コード 2-1

絹ごし豆腐	1/3丁 (100g)
だし汁	大さじ 1
ネオハイトロミールスリム	小さじ1/2
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. 絹ごし豆腐にだし汁を大さじ1加え、をなめらかになるまでミキサーにかける。
2. 1にネオハイトロミールスリムを加え、さらにミキサーにかける。
3. 2を器に盛り付け冷蔵庫で冷やす。
4. 3に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	78kcal
たんぱく質	5.1g
食塩	0.5g

ワンポイント

だし汁がない時には、水でもおいしく作れます。

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)

