

やわらか にゅうめん(ペースト状)

べたつきの少ないペーストです

コード 2-1



材料

■2人分

そうめん (乾麺)	1束 (約50g)
	※茹で上がり約150g
A { 水	1/2カップ(約100g)
めんつゆ(4倍濃厚)	中さじ2(約20g)
とろろ昆布	ふたつまみ (約2g)
ゼリー食用調整食品	小さじ1/2弱 (約1.2g)
※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 (約5cm)にカットしたそうめん (乾麺) を入れ、箸でほぐしながら10分茹でる
- ② ボールに水を溜めておき、鍋からあげたそうめんを軽くあらう
- ③ Aと水をきった②、ゼリー食用調整食品をミキサー入れ、1分間程攪拌する
- ④ ③を全体がふつふつするまで、小鍋か電子レンジで加熱する
- ⑤ お椀に移して、少し冷ます

栄養価 (1食分)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.3g
食塩	1.6g

注意事項

- 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

ワンポイント

- お好みでおろし生姜と一緒にミキサーにかけると、風味を楽しめます

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)

