

しゅうまい漬し

とろみをつけているのでまとまり感があります

材料 (1人分)

コード 3

冷凍あら挽き肉しゅうまい 4個 (約50g)
(マルハニチロ株式会社)

とろみあん 大さじ2杯



【とろみあんの作り方】

- ① しょうゆ大さじ1/2杯とだし汁100mlを混ぜ合わせる。
- ② 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 しゅうまい4個に少し水を加え、ラップをして、電子レンジで600Wで約1分30秒間温める。
- ② しゅうまいをお皿にいれて、フォークなどで細かく潰す。
- ③ ②にとろみあんを大さじ1杯かける。

栄養価 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 131kcal |
| たんぱく質 | 5.8g |
| 食塩 | 1.2g |

注意事項

※加熱後にレンジから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

ネオハイトロミールスリム



ワンポイント

温かいうちにフォークなどを使って潰した方が潰しやすいです。

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。