

ほうれん草の塩ゆで ペースト（粒なし）

粒が残っていないなめらかなペーストです

材料（1人分）

冷凍ほうれん草 50g
塩 少々
だし汁 50ml

コード 2-1

トロミパワースマイル 小さじ1又は分包1/2包（約1.0g）

※**トロミパワースマイル**の添加量は、
全重量（ほうれん草の塩茹で、だし汁の合計）の1%となります。



作り方

- 1、熱湯の中に塩を入れ、柔らかくなるまでほうれん草をゆでる。
- 2、ほうれん草がゆであがったら取り出す。
- 3、ほうれん草の塩ゆで、塩ゆでと同量のだし汁、**トロミパワースマイル**をミキサーに入れ、ミキサーをまわして粒が全く無いなめらかな状態に仕上げる。

栄養価（1人分）（出来上がり100gあたり）

エネルギー 15kcal
たんぱく質 1.5g

注意事項

- ・盛り付けて余った分は、冷凍保存が可能です。解凍する場合は、自然解凍、電子レンジ（ラップをし加熱する、解凍後はスプーンで軽くかき混ぜなじませてください。）のいずれも可能です。

使用商品 トロミパワースマイル



食品の温度に関係なく、簡単にとろみづけができる食品です。少量でしっかりとろみがつくので経済的。味を変えずダメになりにくいので、とろみづけに不慣れな方でも失敗なくとろみがつけられます。

<http://www.healthy-food.co.jp/product/cat1/cat2/cat3/post-34.php>

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）

