

かぼちゃの煮物ゼリー

べたつきがなく、軟らかいゼリーです

材料（2人分）

コード 2-1

| | |
|---------------|---------------------------|
| 冷凍かぼちゃ | 5～6個（140g） |
| A | 水（もしくは だし汁）3/4カップ弱（140ml） |
| | 砂糖 小さじ1 |
| | 醤油 小さじ2/3強 |
| | 酒 小さじ1 |
| スベラカーゼ | 小さじ1（3g） |



作り方

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで軟らかくなるまで温めて、包丁などで皮を切り取る。
- ② ①のかぼちゃとAを耐熱容器にいれる。
- ③ ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで約2分間加熱する。
- ④ ③と**スベラカーゼ**をミキサーに入れて、1分以上攪拌する。
- ⑤ ミキサーから小鍋に出して、一度サラサラになるまで加熱する。
- ⑥ 少し冷ましてから器に移して出来上がり。

栄養価（1人分）

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 67kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| 食塩 | 0.3g |

注意事項

- ※加熱後に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。
- ※しっかりと**ミキサーで攪拌しない**と固まらないことがあります。
- ※再加熱時にサラサラになるまで**しっかりと温めない**と、固まらないことがあります。

ワンポイント

- かぼちゃゼリーは冷蔵保存・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70℃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、深めの耐熱容器にいれて、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。

使用商品

スベラカーゼ

でんぷん食品特有のべたつき感を大きく改善できるゼリーの素です。



<http://www.food-care.co.jp/products/sbk/>

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）

