

## あんかけ かけそば

とろみあんをからめました

コード3



## 材料

## ■1人分

そば(乾麺)	1束(約70g) ※茹で上がり約180g
水	2カップ弱(約375g)
めんつゆ(4倍濃厚)	大さじ1杯半(約30g)
とろみ調整食品	小さじ1杯(約1.6g)

※ネオホワイトロミールスリム(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1/6にカットしたそば(乾麺)を入れる。
- ②そばがくっつかないように箸でほぐしながら、標準の硬さより15分長めに茹でる。
- ③ボールに水を溜めておき、鍋からあげたそばを軽くあらう。
- ④鍋にAを入れ、沸騰したら水をきったそばを入れて10分程煮込む。
- ⑤麺のみ器にうつす。
- ⑥残った汁100mlに、とろみ調整食品を加えとろみをつけ、麺にからめる。  
※残り汁が少ない場合、水を足して100mlにしてください。

## 栄養価(1食分)

エネルギー	242kcal
たんぱく質	10.1g
食塩	3.6g

## 注意事項

- 茹で時間の「標準の硬さ」は、お買い求めのそばの商品表示を参考にしてください。
- 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、水で流さないとうめりが残ります。  
※水の勢いで麺が崩れる可能性がありますので、ご注意ください。

## とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。メーカーの通販サイト、お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

## ワンポイント

- 煮込む際、だし汁が少なくなってきたら水を追加してください。

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)

