

やわらかかきあげ

かぼちゃを潰して、まとまり感を出しました

コード3



材料

■1人分

かぼちゃ(冷凍)	1個(約40g)	A
ほうれん草(冷凍)	大さじ2(約15g)	
あげだま	大さじ2(約10g)	
水	1/4カップ(約50g)	
めんつゆ(4倍濃厚)	小さじ1/2杯(約2g)	

作り方

- ① Aを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで1分加熱した後、そのまま約10分間蒸らす。
- ② かぼちゃ、ほうれん草を同じ皿の上へのせ、電子レンジで加熱する。(目安: 500W1分半)
- ③ かぼちゃは皮を切り落としフォークでつぶす。ほうれん草は細かくきざむ。
- ④ ①、③を混ぜ合わせて完成。

栄養価(1食分)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.0g
食塩	0.4g

注意事項

- 電子レンジでの加熱後、容器が熱くなっておりますので取り出す際は火傷にご注意ください。

ワンポイント

- かぼちゃの加熱が足りない場合、様子を見ながら追加で加熱をしてください。
- ほうれん草は極細かくきざむことで、茎の筋が気にならなくなります。

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)

