

ほうれん草の塩ゆで きざみあんかけ

ほうれん草の塩ゆでを細かくきざみ、とろみでまとめています

材料 (1人分)

冷凍ほうれん草	50g
塩	少々
〈とろみ液〉	
温かいだし汁	100ml
とろみ調整食品	小さじ2又は分包1包 (約2.5g)

コード 3



… とろみあんの作り方 …

温かいだし汁100mlに、**トロミパワースマイル**

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して器に入れる。
- 3、ほうれん草を包丁で細かくきざむ。
- 4、3に、とろみ液を大さじ1杯 (約15ml) 程度かける。

栄養価 (1人分) (出来上がり50gあたり)

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.3g

ワンポイントアドバイス

市販のドレッシングを使うと味のバリエーションが増えます。ドレッシング大さじ3杯にとろみ調整食品小さじ1/2杯が目安です。

※とろみがつきにくい場合は、少し時間をおいてから再度かき混ぜてください。

使用商品 **トロミパワースマイル**

食品の温度を保つことができる食品です。少量で済むので経済的。味を変えずにダマになりにくいので、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>

ヘルシーフード株式会社

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)

