

ブロッコリーの塩ゆで 押しつぶし

ブロッコリーの塩ゆでを押しつぶし、とろみでまとめています

コード3



材料

ブロッコリー	約3房 (50g 程度)
塩	少々
〈とろみ液〉	
だし汁	100ml
とろみ調整食品	2.5g (小さじ2または分包1包) ※1)
※1) トロミパワースマイル (ヘルシーフード) を使用した場合	

作り方

- ① 熱湯の中に塩を入れ、柔らかくなるまでブロッコリーをゆでる。
- ② ブロッコリーがゆであがったら取り出して器に入れる。
- ③ ブロッコリーが熱いうちに、フォークで押しつぶす。
- ④ 温かいだし汁にとろみ調整食品を入れかき混ぜる。
- ⑤ ③に、とろみ液を大さじ1杯 (約15ml) 程度かける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.8g

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、Yahoo、楽天、Amazonなどの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。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。

ワンポイントアドバイス

押しつぶしたブロッコリーを、とろみ液の代わりに大さじ1杯のマヨネーズで和えると、「ブロッコリーのマヨネーズ和え」にすることもできます！

