

# やわらか かけそば(ペースト状)

べたつきの少ないペーストです

コード 2-1



## 材料

### ■2人分

そば(乾麺)	1束(約70g)	※茹で上がり約180g
水	1カップ(約200g)	
A { めんつゆ(4倍濃厚)	大さじ2杯半(約45g)	
ゼリー食用調整食品	小さじ1杯弱(約2g)	
※スベラカーゼ(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1/4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10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あらう。
- ④Aと水をきったそば、ゼリー食用調整食品をミキサーに入れ、1分間程度攪拌する。
- ⑤④を全体がふつふつするまで、小鍋か電子レンジで加熱する。
- ⑥お椀に移して、少し冷ます。

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	132kcal
たんぱく質	5.7g
食塩	3.1g

## 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、水で流さないとぬめりが残ります。
- お持ちのミキサーの耐熱温度を確認下さい。  
※熱いものをミキサーに入れると、吹き出すことがあるのでご注意ください。

## ワンポイント

- ミキサー攪拌後、均一な物性にするため茶こしを利用すると良いです。

- ゆでそば(市販)を使用した作り方もあります。

-材料

### ■2人分

ゆでそば(市販)	1玉(約190g)
水	1カップ(約200g)
めんつゆ(4倍濃厚)	大さじ2杯半(約45g)
ゼリー食用調整食品	小さじ1杯弱(約2g)

-作り方

- ①鍋にすべての材料を入れ、麺をほぐしながら沸騰させる。
- ②①をミキサーに移し入れて、1分間程度攪拌する。

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)

