

トマトのムース

舌と上あごで押しつぶせるかたさに仕上げたソフト食です

材料 (1人分)

トマト 小1個 (100 g 程度)

ミキサー&ソフト 小さじ2/3(約2.0 g)

※ミキサー&ソフトの添加量は、重量の2%となります。

コード 3



作り方

- 1、トマトのへたの反対側に十字に切り込みを入れ、熱湯の中に入れる。
- 2、皮がめくれてきたら取り出し、冷水につけて皮をむく。
- 3、皮とへたを取り除いたトマトをミキサーにかけ、なめらかにする。
- 4、3にミキサー&ソフトを加え、さらに30秒~1分程度ミキサーをまわす。

栄養価 (1人分) (出来上がり100 g あたり)

エネルギー 25kcal

たんぱく質 0.7 g

注意事項

- ・しっかり固めたい場合は、ミキサー&ソフトの量を小さじ1弱(2.5 g)に増やすか、冷蔵庫で10分程度冷やしてください。
- ・種が気になる場合は、取り除いてください。

ワンポイントアドバイス

- ・盛りつけて余った分は、冷凍保存が可能です。解凍する際は自然解凍がおすすめです。
- ・トマトは、缶詰やトマトジュースを使うとより簡単に作れます。

使用商品

ミキサー&ソフト

ミキサーにかけるだけで簡単にムース食が作れます。加熱不要。



<http://www.healthy-food.co.jp/product/cat1/cat2/cat2/post-54.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)

