

やわらか かきあげ（ペースト状）

まとまり感のあるペーストです

コード 2-2



※写真は、ワンポイントの方法で作成しました。

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分加熱する。
- ② かぼちゃ、ほうれん草を同じ皿の上にのせ、電子レンジで加熱する。（目安：500W1分半）
- ③ すべての食材をまとめてミキサーにかけ、盛り付けて完成。

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。
- 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

- 色味をきれいにしたい場合、ほうれん草とかぼちゃの皮は別にミキサーにかけると写真のように仕上がります。
※ミキサーが回り辛い場合、水を大さじ1杯（15cc）づつ追加してミキサーを回す、もしくは2人分の材料で量を増やして作成すると良いです。
- 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。

栄養価（1食分）

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.0g
食塩	0.4g

