

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) |
| 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) |

A

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、容器が熱くなってい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、吹き出しがあるのでご注意下さい。

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。

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)

