

ブロッコリーの塩ゆで ソフト食（かため）

舌と歯ぐきで押しつぶせるかたさに仕上げたソフト食です

コード3



材料

冷凍ブロッコリー	約3房（50g程度）
塩	少々
熱々のだし汁	50ml
ゼリー食用調整食品	小さじ1/3（約1.0g）※1)

※1) ミキサー&ソフト（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す。
- ③ 熱々のブロッコリーの塩ゆで、塩ゆでと同量の熱々のだし汁をミキサーに入れ、なめらかにする。
- ④ ③にゼリー食用調整食品を加え、さらに1分間ミキサーをまわす。
- ⑤ ④を器に流し、固まったら（10～20分程度するとかたさが安定します）、カットして盛り付ける。

<備考>

ブロッコリーの塩ゆでソフト食は『冷凍保存』が可能です。
※解凍する場合は、自然解凍してください。レンジ等の加熱解凍では解凍後のかたさが増してしまうことがあります。

栄養価（1食分）

エネルギー	18kcal
たんぱく質	2.0g

ゼリー食用調整食品を購入される方は

ゼリー食用調整食品は、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。

注意事項

ミキサーにかける時の食材の温度が低いと、出来上がりがやわらかくなりますので、ブロッコリー、だし汁はできるだけ熱いものを使用してください。
熱々の食材を入れてミキサーをまわすと、フタが持ち上がって中身が飛び散ることがありますので、ミキサーの際はフタをしっかりと手でおさえてください。

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）

