

さつまいもの天ぷらつぶし天つゆあんかけ

さつまいもの天ぷらをつぶし、天つゆあんをかけた

コード3



材料

■1人分

総菜 さつまいもの天ぷら 1個 (約70g)



3倍希釈めんつゆ 小さじ2

水 大さじ2

とろみ調整食品 小さじ1/2

※ネオハイトロミールスリム (フードケア) を使用した場合

作り方

- ① 総菜のさつまいもの天ぷらを皮の部分を取り除きフォーク型マッシャーでつぶす。
- ② 3倍希釈のめんつゆ小さじ2に大さじ2の水を入れ、天つゆを作り、その中にとろみ調整食品を入れ良くかき混ぜる
- ③ ①を耐熱の器に盛り付け、ふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ④ ③の上に②をかける

栄養価 (1食分)

エネルギー	154kcal
たんぱく質	1.0g
食塩	1.1g

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、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。

