

# かぼちゃの煮物押しつぶし

とろみをつけてまとまり感をだしました

材料 (1人分)

コード 3

冷凍かぼちゃ	2~3個 (70g)
A	水 (もしくは だし汁) 1/3カップ強 (70ml)
	砂糖 小さじ1
	醤油 小さじ2/3強
	酒 小さじ1
<b>ネオホワイトロミールスリム</b>	小さじ1/2



## 作り方

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで軟らかくなるまで温めて、包丁などで皮を切り取る。
- ② ①のかぼちゃとAを耐熱容器 (マグカップなど) に入れる。
- ③ ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで約2分間加熱する。
- ④ かぼちゃを一度取り出して、残っている煮汁に**ネオホワイトロミールスリム (とろみ調整食品)**を入れて、良くかき混ぜる。(とろみあん)
- ⑤ かぼちゃをフォークなどで潰し、④のとろみあんをかける。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.9g
食塩	0.5g

## 注意事項

※加熱後に取り出す際は非常に熱くなっていますので、やけどにはご注意ください。  
 ※かぼちゃを入れたまま、**ネオホワイトロミールスリム (とろみ調整食品)**を加えると、ダマになりやすいです。

## ワンポイント

小鍋などで作る際は、4人分くらいをまとめて作りましょう。

## 使用商品

### ネオホワイトロミールスリム



素早くとろみがつき、多少の量の変化でも、とろみの強さに影響が出にくいとろみ調整食品です。



<http://www.food-care.co.jp/products/slim/index.html>

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)

