

きんぴら

コード3

★★★

ヘルシーフード株式会社
<http://www.healthy-food.co.jp>
ホット&ソフトプラス
 おかゆ、ミキサー食などを
 あたたかいままゼリー食に。



※木の芽は飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (6食分)

〔ごぼう〕		
ごぼう	2本 (240g)	A
めんつゆ (2倍濃縮)	1/4カップ	
湯	1カップ弱	
ホット&ソフトプラス	大さじ1	
〔人参〕		
人参	小2本 (180g)	B
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1強	
湯	1/2カップ弱	
ホット&ソフトプラス	小さじ2弱	
ごま油	少々	

作り方

- ① ごぼうは皮をこそぎ、一口大に切り、10分程度水にさらす。
- ② 人参は皮をむき、一口大に切る。
- ③ ①と②をそれぞれやわらかくなるまで茹でる。
- ④ ③のごぼうとAをミキサーに入れ、ミキサーをまわしてなめらかな状態にする。
- ⑤ ③の人参とBをミキサーに入れ、ミキサーをまわしてなめらかな状態にする。
- ⑥ ④と⑤をそれぞれ鍋に移して、よくかき混ぜながらひと煮たちするまで加熱する。
- ⑦ もったりとした状態がさらっと軽くなったら、火を止め、手早くバットや耐熱容器に入れる。
- ⑧ ⑦が固まったら長さ5cmの細切りにし、器に盛付ける。お好みでごま油をまわしかける。
- ⑨ 残りは1食分ずつ小分けにし、冷凍庫で保管する。

栄養価 (1食分)

エネルギー	81kcal
たんぱく質	1.4g
食塩相当量	0.9g

◎ 1食分を電子レンジで解凍して使用する場合

1. 深めの耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。
 ※加熱時間は目安です。十分に溶けていない場合は様子を見ながら追加加熱をしてください。
2. 加熱後すぐによくかき混ぜる。

注意事項

- 加熱後の食材は、非常に熱くなっていますので、火傷にご注意ください。
- ⑥の工程ではしっかり加熱をしてください。もったりした状態からサラサラの状態に変わったところが出来上がりの目安です。
- 温度が下がると固まり始めるので、手早く盛付けてください。

ホット&ソフトプラスを購入される方は

病院・福祉施設向け食品を専門に取り扱う「ヘルシーネットワーク」でご購入いただけます。ご家庭で食事療法・食介護を行われているお客様のもとへ、商品1個からお届けしております。

WEBサイト：<http://www.healthynetwork.co.jp>

電話：0120-236-977 (受付時間：月～土 9時～17時)

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)

