

みかん缶詰つぶし

シロップにとろみをつけてまめています

材料 (1人分)

コード 3

みかん缶詰め 50g
(大さじ3杯くらい)
シロップ 大さじ1
とろみパワースマイル 小さじ1/2



作り方

1. みかんの果肉とシロップを分ける。
2. 大さじ3杯分のみかんの缶詰の果肉部分をフォークで潰す
3. 大さじ1のシロップにとろみパワースマイルを入れとろみをつける
4. 2の中に3のとろみをつけたシロップを入れ、よくかき混ぜる

栄養価 (1人分)

エネルギー 47kcal
たんぱく質 0.3g

ワンポイントアドバイス

しっかりとまとまりをつけたい時には、とろみ剤を少し多い目にお使いください

とろみパワースマイル

食品の温度に関係なく、
簡単にとろみづけができます



<http://www.healthy-food.co.jp/product/cat1/cat2/cat3/post-34.php>

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。
「食べるを支援する」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支援する」のキーワードでWeb検索できます)

