

# さばの味噌煮

★★★

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。



※ハーブは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

## 材料（2食分）

さばの味噌煮（缶詰）	1つ
だし汁	1/2カップ
ホット&ソフトプラス	小さじ1強（約2.8g）
おろし生姜	少々
味噌	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
だし汁	小さじ1
トロミパワースマイル	小さじ1/3

※さばの味噌煮の煮汁が十分ある場合は、  
Aの材料は不要です。

## 栄養価（1食分）

エネルギー	133kcal
たんぱく質	8.7g
食塩相当量	1.0g

## 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）

## 作り方

- ①さばの味噌煮は、煮汁を切り、皮と骨を取り除く。スプーンなどで身をしっかりとつぶす。
- ②耐熱容器に①とだし汁、ホット&ソフトプラスを加えよく混ぜる。
- ③ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程加熱する。加熱後すぐによく混ぜる。
- ④再度電子レンジで40秒程加熱し、加熱後すぐによく混ぜる。この工程を3回程度繰り返す、もったりとした状態がさらっと軽くなったことを確認する。粗熱が取れたら切り分け、器に盛付ける。  
※もったりとした状態がサラサラの状態に変わっていない場合は、電子レンジ加熱を追加してください。2食以上1度に作る場合は、電子レンジ加熱の時間が長く必要となります。
- ⑤耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。600Wの電子レンジで20～30秒程加熱する。
- ⑥⑤にトロミパワースマイルを加えてとろみをつける。盛付けた④にかけ、おろし生姜をのせる。  
※十分な煮汁がある場合は、⑤の工程は不要です。煮汁にとろみをつけてお召し上がりください。

## 注意事項

- 電子レンジで加熱後は、非常に熱くなっていますので、火傷にご注意ください。
- ③④の工程では、加熱時の吹きこぼれにご注意ください。
- 加熱が十分でないとうまく固まりません。④の工程では、食材が沸騰するまで、しっかり加熱をしてください。

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）

