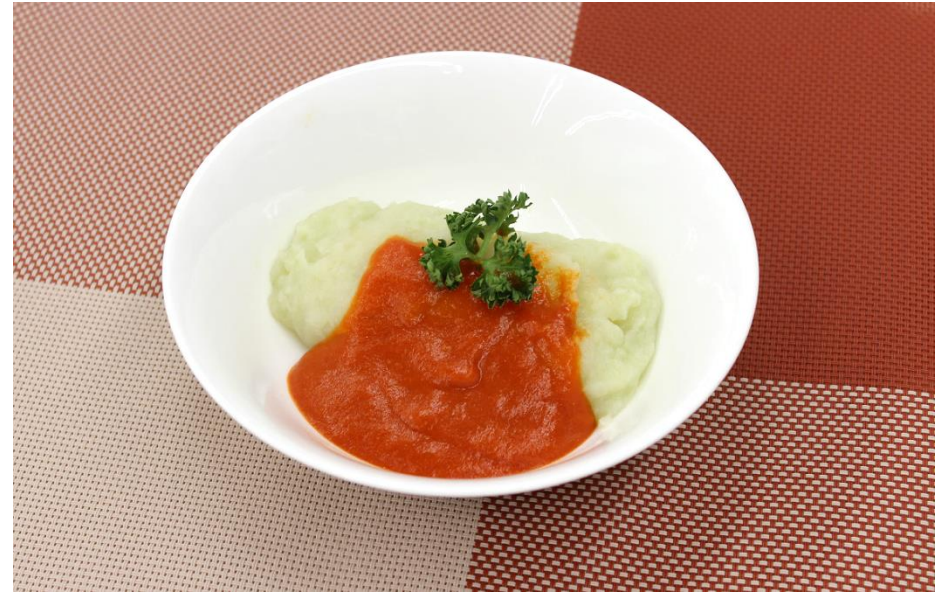


ロールキャベツ (電子レンジ調理)

★★★

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。



※パセリは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (2食分)

冷凍ロールキャベツ	3個 (180g)	A
コンソメスープ	1カップ弱	
塩コショウ	少々	
ホット&ソフトプラス	小さじ2強	
トマトソース (市販)	適量	

※コンソメスープはお湯1カップに顆粒コンソメ
 小さじ2を溶かしたものを使用しています。

栄養価 (1食分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.7g
食塩相当量	1.3g

作り方

- ①鍋に冷凍ロールキャベツとかぶる位の水(分量外)を入れ、中火で20分程煮る。
- ②①のロールキャベツと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仕上げる。
- ③②を耐熱容器に移し、ラップをかけて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回程度繰り返し、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。
 ※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ラップをひいたバットや耐熱容器に入れて形を整える。
- ⑥固まったら器に盛付け、お好みでトマトソースをかける。

注意事項

- 手作りのロールキャベツでも、同様に作れます。
- 電子レンジ加熱後は、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、深めの容器をご使用ください。また、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。

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)

