

竹の子と菜の花のムース

★★

コード 3

ヘルシーフード株式会社

<http://www.healthy-food.co.jp>

ミキサー&ソフト

ミキサーにかけるだけで簡単に
ムース食が作れます。加熱不要。



材料 (1人分)

〔竹の子〕	
竹の子の煮物	50g
だし汁 (食材と同量)	大さじ3強 (50g)
ミキサー&ソフト	小さじ1/2 (1.5g)
(全体の1.5%)	
〔菜の花〕	
菜の花 (茹で)	20g
だし汁 (食材と同量)	大さじ1と1/2 (20g)
ミキサー&ソフト	小さじ1/4 (0.6g)
(全体の1.5%)	

栄養価 (1人分)

エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.7g
食塩	1.1g

作り方

1. 食材をそれぞれ適当な大きさに切り、だし汁を加えてミキサーにかける。
2. なめらかになったらミキサー&ソフトを加え、ミキサーにかける
3. まとまってきたらミキサーを止め、器に流して10分程冷蔵庫で冷やす。
4. 固まったら切り分けて盛りつける。

★ワンポイント

他の食材を使った煮物でも同様に作れます。食材は常温に冷ましてご使用ください。

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)

