

きざみメロン

メロンを細かくきざみ、とろみでまとめています

材料 (1人分)

3cm角のメロン 4個 (100g)
トロミパワースマイル 1/2包 (約1.0g)
 ~1包 (2.5g)

コード 4



作り方

- 1、メロンの皮と種を取り除く。
- 2、包丁で細かくきざむ。
- 3、きざんだメロンと、メロンから出た果汁を別々のボウルへ移す。
- 4、果汁に**トロミパワースマイル**を加え、よく混ぜる。
- 5、4の中に別々にした刻んだメロンを加え、軽く混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分) (出来上がり100gあたり)

エネルギー 44~47kcal
 たんぱく質 1.0g

★ワンポイント

- ・トロミパワースマイルを加える際は、メロンから出た果汁に加えると、ダマができにくくなります。
- ・果汁の量が多い時には、とろみ調整食品を多量に

手早くしっかりととろみがつくトロミ調整食品です。



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)

