

ほうれん草の塩ゆで 押しつぶし

ほうれん草の塩ゆでを押しつぶし、とろみでまとめています

材料 (1人分)

冷凍ほうれん草 50g
塩 少々

コード 4



… とろみあんの作り方 …

温かいだし汁100mlに、**トロミパワースマイル**
小さじ2又は分包1包(約2.5g)を入れかき混ぜる。

作り方

- 1、熱湯の中に塩を入れ、軟らかくなるまでほうれん草をゆでる。
- 2、ほうれん草がゆであがったら取り出して器に入れる。
- 3、ほうれん草が熱いうちに、フォークで押しつぶす。
- 4、3に、とろみあんを大さじ1杯(約15ml)程度かける。

栄養価 (1人分) (出来上がり50gあたり)

エネルギー 13kcal
たんぱく質 1.3g

ワンポイントアドバイス

ほうれん草は繊維が多い食材なので、とろみあんをかけることで食べやすくなります。

使用商品 トロミパワースマイル



食品の温度に関係なく、簡単にとろみづけができる食品です。少量でしっかりとろみがつくので経済的。味を変えずダマになりにくいので、とろみづけに不慣れな方でも失敗なくとろみがつけられます。

<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)

