

やわらかおじや

★★★

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
 あたたかいままにゼリー食。



500g

2kg

コード3



離水がなく、まとまりのあるおじやです。

※三つ葉は飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (1食分)

ごはん	100g
卵	1個
白菜	50g (片手大)
めんつゆ (2倍濃縮)	1/4カップ
水	1カップ
ホット&ソフト プラス	小さじ1 (約2.4g)

作り方

- ① 白菜を2cm角程度に切る。
- ② 鍋に①とごはん、Aを入れて加熱し、ごはんがやわらかくなったら卵を加え、おじやを作る。
- ③ ②のおじやにホット&ソフト プラスを加え、よく混ぜながら再度加熱する。
- ④ ひと煮たちしたら火を止め、手早く器に盛付ける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	308kcal
たんぱく質	11.3g
食塩相当量	2.8g

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)

注意事項

- 具材をしっかりと加熱することで、やわらかく食べやすいおじやが出来上がります。
- ホット&ソフト プラスを加える際、水分が飛んでしまった場合は足してください。
- ③の工程では、よく混ぜながら、ひと煮たちするまでしっかりと加熱してください。

ワンポイントアドバイス

- おじやは多めに作って、200gずつ小分けにしておくと便利です。

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)

