

じゃが芋のにっころがし

★★

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。



材料 (1人分)

じゃが芋のにっころがし	60g
だし汁	30g
ホット&ソフト プラス (食材の1.5%)	小さじ1/2強 (約1.4g)

作り方

1. 温かいじゃが芋のにっころがしとだし汁をミキサーにかける。
2. なめらかになったらホット&ソフト プラスを加えてさらにミキサーにかける。
3. 2を鍋に移してひと煮たちするまで加熱する。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、丸型製氷皿に流し入れる。
4. 固まったら製氷皿から取り出し、食べやすい大きさに切り、器へ盛り付ける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.4g
食塩	0.6g

★ワンポイント

他の食材を使用した煮物も同様に作れます。
室温で固まります。

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)

