

## だし巻き卵

★★

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。



### 材料 (1人分)

〔だし巻き卵〕  
だし巻き卵  
だし汁  
ミキサー&ソフト

卵1個分(50g)  
大さじ3と1/2杯(50g)  
小さじ1/3杯(1g 全体の1%)

### 作り方

※食材の温度:40℃以上  
1、だし巻き卵と温かいだし汁をミキサーに  
かけ、なめらかになったらミキサー&ソフト  
を加えて30秒~1分ミキサーにかける。  
2、1をラップを敷いたバットに流し、ラップ  
で包み形を整える。あれば巻きすに巻き、  
冷ます。  
3、常温まで温度が下がったら適当な大き  
さに切り、盛りつける。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	6.3g
食塩	0.6g

### ★ワンポイント

食材の温度が常温まで下がるとかたさが  
安定し、切りやすくなります。

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)

