

# スイカのムース

舌と上あごで押しつぶせるかたさに仕上げたソフト食です

## 材料 (1人分)

3センチ角のカットスイカ 4個 (約100g)

ミキサー&ソフト 小さじ1弱 (約2.5g)

※ミキサー&ソフトの添加量は、重量の2.5%となります。

コード 3



## 作り方

- 1、スイカの種を取り除く。
- 2、スイカをミキサーにかけ、なめらかにする。
- 3、2にミキサー&ソフトを加え、さらに30秒~1分程度ミキサーをまわす。

## 栄養価 (1人分) (出来上がり100gあたり)

エネルギー 44kcal

たんぱく質 0.6g

## ワンポイントアドバイス

- ・盛りつけて余った分は、冷凍保存が可能です。解凍する際は自然解凍がおすすめです。

### 使用商品

#### 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。加熱不要。



<http://www.healthy-food.co.jp/product/cat1/cat2/cat2/post-54.php>

ヘルシーフード株式会社

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。

「食べるを支援する」HP → <http://www.shokushien.net/>

(「食べるを支援する」のキーワードでWeb検索できます)

