

たたきごぼう

★★★

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 (2食分)

ごぼう	70g	A
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1	
ホット&ソフトプラス	小さじ1 (約2.3g)	
だし汁	70ml	
ねりごま	大さじ1/2	B
だし汁	小さじ1/2	
ポン酢	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/4	

作り方

- ① ごぼうは洗って皮をこそぎ、小口切りにして水に10分程度さらす。
- ② ①のごぼうの水気を軽く切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで4分～5分加熱する。
※ごぼうが硬い場合は、柔らかくなるまで追加で加熱をする。
- ③ ②のごぼうとAをミキサーに入れ、ミキサーをまわしてなめらかな状態に仕上げる。
- ④ ③を鍋に移して、よくかき混ぜながらひと煮たちするまで加熱する。
- ⑤ もったりとした状態がさらっと軽くなったら、火を止め、手早くバットや耐熱容器に入れる。
- ⑥ ⑤が固まったら5cmの長さに切り、器に盛付け、混ぜ合わせたBをかける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.5g

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

- 電子レンジで加熱したごぼうは、非常に熱くなっていますので、火傷にご注意ください。
- ④の工程ではしっかり加熱をしてください。もったりした状態からサラサラの状態に変わったところが出来上がりの目安です。
- 温度が下がると固まり始めるので、手早く盛付けてください。

ワンポイントアドバイス

- めんつゆやポン酢を使用することで、簡単に美味しく味付けができます。

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)

