

ロールキャベツ (鍋調理)

★★★

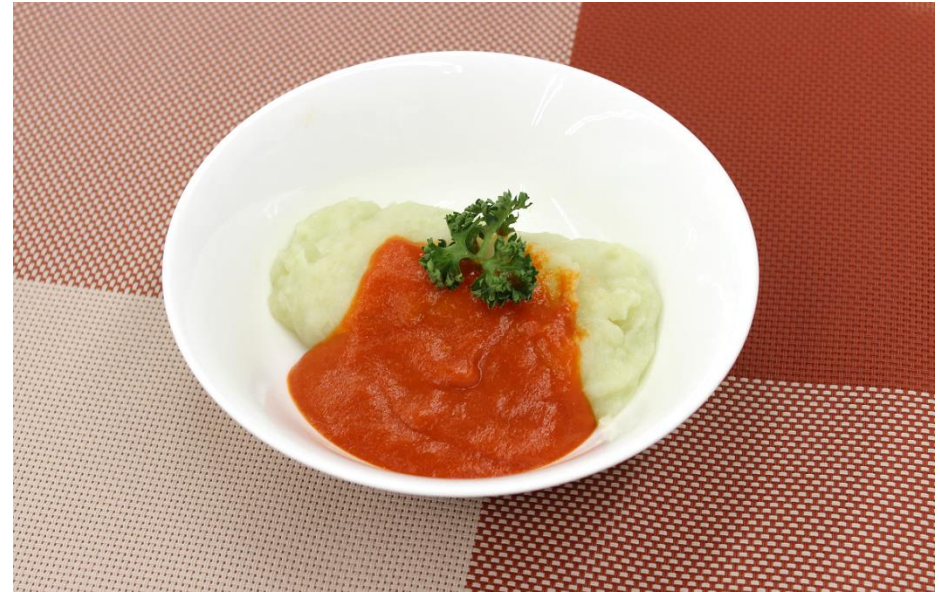
コード3

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。



500g

2kg



※パセリは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (2食分)

冷凍ロールキャベツ	3個 (180g)	A
コンソメスープ	1カップ弱	
塩コショウ	少々	
ホット&ソフト プラス	小さじ2強	
トマトソース (市販)	適量	

※コンソメスープはお湯1カップに顆粒コンソメ
 小さじ2を溶かしたものを使用しています。

作り方

- ①鍋に冷凍ロールキャベツとかぶる位の水(分量外)を入れ、中火で20分程煮る。
- ②①のロールキャベツと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。
- ③②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。
- ④もったりとした状態がさらっと軽くなったら、火を止め、ラップをひいたバットや耐熱容器に入れて形を整える。
- ⑤固まったら器に盛付け、お好みでトマトソースをかける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.7g
食塩相当量	1.3g

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

- 手作りのロールキャベツでも、同様に作れます。
- ③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。

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)

