

きざみスイカ

スイカを細かくきざみ、とろみでまとめています

材料 (1人分)

3センチ角のカットスイカ 4個 (約100g)
トロミパワースマイル 1/2包 ~ 1包
(約1.0g ~ 2.5g)

コード 4



作り方

- 1、スイカの種を取り除く。
- 2、包丁で細かくきざむ。
- 3、きざんだスイカと、スイカから出た果汁を別々のボウルへ移す。
- 4、果汁にトロミパワースマイルを加え、よく混ぜる。
- 5、4にきざんだスイカを加え、軽く混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分) (出来上がり100gあたり)

エネルギー 39~42kcal
たんぱく質 0.6g

ワンポイントアドバイス

- ・トロミパワースマイルを加える際は、スイカから出た果汁に加えると、ダマができにくくなります。

使用商品

トロミパワースマイル

手早くしっかりとろみをつけたい方におすすめの強カタイプです。



<http://www.healthy-food.co.jp/product/cat1/cat2/cat3/post-34.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)

