

れんこんゼリー

★★★

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。



★このページでは、れんこんゼリーのレシピをご紹介します。



※葉は飾りです。食べる直前に取り除いてください。
ぶりの照焼きの作り方は、主菜のページでご紹介しています。

材料（1人分）

れんこん（水煮）	20g
だし汁	大さじ1強（20g）
ホット&ソフト プラス （食材の1.5%）	小さじ1/4（約0.6g）

※調理の際、少量だとうまくミキサーが回らない
ため、3~4人分の分量で作ることをおすすめします。
ご家庭のミキサーに合わせて調整をしてください。

作り方

1. れんこんは柔らかく煮ておく。
2. 1とだし汁をミキサーにかける。
3. なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒ミキサーにかける。
4. 3を鍋に移し、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、バットに流す。
6. 粗熱がとれたら丸く型抜きし、ストローや小さい包丁などを使用して穴を開ける。

栄養価（1人分）

エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.3g
食塩	0.15g

★ワンポイント

ゼリー食用調整食品を使用することで、食材の形を再現したゼリー食を作ることができます。

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）

