

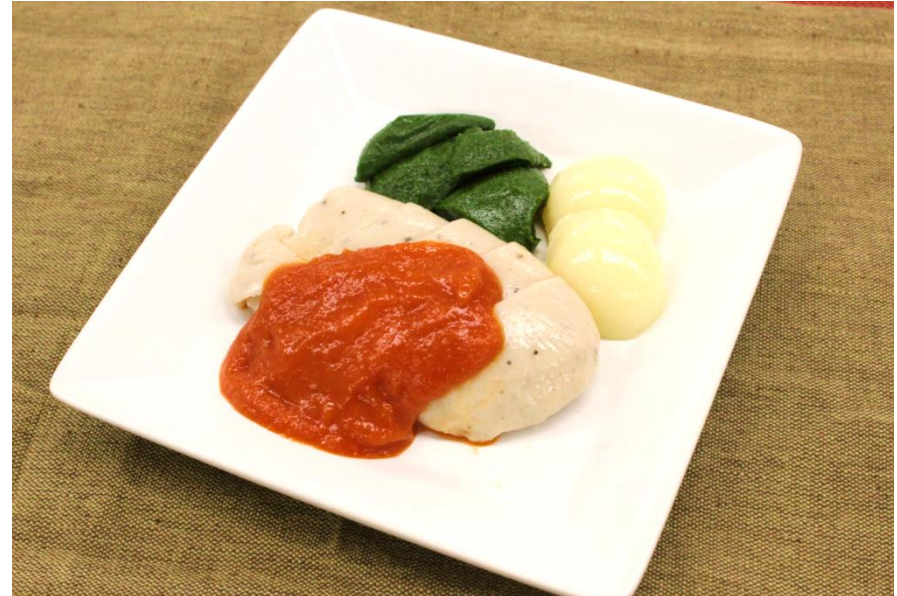
鶏肉のトマトソースがけ

★★★

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、鶏肉のトマトソースがけのレシピを紹介しています。黒く見える粒はコショウの粒です。

材料 (2食分)

鶏もも肉	75g	
玉ねぎ	50g	
料理酒	大さじ1/2	
塩コショウ	少々	
コンソメスープ	1/4カップ	A
ホット&ソフトプラス	小さじ1強 (約3g)	
トマトソース (市販品)	大さじ1	

※コンソメスープはお湯300mlに顆粒コンソメ
 小さじ1杯を溶かしたものを使用しています。

作り方

- ① 耐熱容器に1~2cm角の大きさに切った鶏肉と玉ねぎ、料理酒、塩コショウを入れる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで3分~4分加熱する。
 ※肉の中心部が赤い場合は、中心部に火が通るまで、追加で加熱する。
- ② ①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。
- ③ ②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、固まったら取り出し、切り分けて器に盛付ける。
- ⑤ トマトソースをミキサーにかけ、なめらかな状態に仕上げたら、④にかける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	75kcal
たんぱく質	9.0g
食塩相当量	0.6g

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食材は、非常に熱くなっていますので、火傷にご注意ください。
- 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)

