

チキンラーメンとろみ

汁にとろみをつけ、まとまりやすくしました

コード4



材料

■1人分

チキンラーメン	1/2袋 (42.5g)
お湯	1と1/4カップ (250ml)
とろみ調整食品	小さじ1/2

※ネオホワイトロミールスリム（フードケア）を使用した場合

栄養価（1食分）

エネルギー	190kcal
たんぱく質	4.1g
食塩	2.8g

作り方

- ① チキンラーメン1/2を袋の中で細かく砕く。
- ② ①をどんぶりの中に入れる
- ③ ②の中に、分量のとろみ調整食品を振り入れ、その上から湯を注ぎ、蓋をして3分半待つ。



ワンポイント

- 加えるお湯の量を増やし、待ち時間を長めにして、やわらかくしあげています。
- できあがりをよりやわらかくしたい場合には、300mlのお湯の中で煮込んでください。
- とろみ調整食品の量を増やすと、汁に強めのとろみをつけることができます。

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。メーカーの通販サイト、お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

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）

