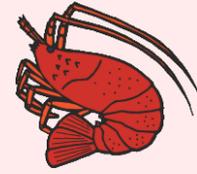


# エビしゅうまい (ソフト食)



エネルギー 73kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

えびにはベタインという、うま味成分が含まれており、肝機能の強化やコレステロール値を下げる効果があります。

ソフト食とは噛む力が弱い人、飲み込む力が弱い人にも安全でおいしく食べていただける食事です。



## エビしゅうまい (ソフト食) の作り方

### 材料 (2人分)

むきエビ	40g
はんぺん	40g
パセリ	少々
酢じょうゆ	適量

- ① パセリをみじん切りにする。
- ② むきエビとはんぺんをフードプロセッサーにかけ、しぼり袋に入れる。
- ③ クッキングシートに②を1人3ヶになるようにしぼり出し、上にきざみパセリをつける。
- ④ 蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ 皿に盛りつけ、お好みで酢じょうゆをつける。