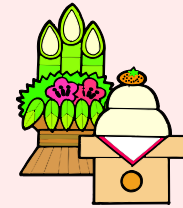


# 雑煮 (ソフト食)



エネルギー 77kcal

塩分 1.0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

お餅は上新粉、白玉粉、豆腐を使い粘りをおさえ、飲み込みやすく安心して食べて頂けます。

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。



## 雑煮 (ソフト食) の作り方

### 材料 (2人分)

A	上新粉	20g
	白玉粉	4g
	砂糖	4g
	絹豆腐	55g
	水	小さじ1強
	塩	少々
	かぶ	40g
	人参	20g
	三つ葉	10g
	だし汁	100ml
	塩	0.3g
	醤油	5g

- ① Aの材料を全てボールに入れ、なめらかになるまでしっかり混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさに丸める。
- ③ 沸騰した鍋に②を入れ茹でる
- ④ かぶと人参は好きな形に型抜きし、舌でつぶせるくらいに軟らかくなるまで茹でる。
- ⑤ だし汁を沸騰させ、塩としょうゆで調味する
- ⑥ 汁椀に③④を盛り、⑤を注げば完成。

