

【煮びたし】 レシピ1人分（嚥下調整食3）



作り方

- ① 小松菜は葉先のみを使用し、下茹でする
- ② 下茹でした小松菜を☆の調味料で煮る
- ③ 小松菜を取り出し5mm程度の大きさにきざむ
- ④ 煮汁50gに②を戻し、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり

材料

小松菜(葉先).....40g

しょうゆ.....3g

みりん.....2g

だし汁.....50g

でんぷん.....3g

水.....5g

☆

水溶き片栗粉



ポイント

- 茎は繊維が多いため、軟らかい葉先のみを使用しましょう
- 小松菜の代わりにほうれん草、チンゲン菜、白菜、キャベツなどにアレンジできます

エネルギー 21 kcal たんぱく質 0.8 g 塩分 0.3 g