

かぼちゃのポタージュゼリー ~スルーパーターを使ったレシピ~



■材料(1人分)

かぼちゃ(皮なし)	60g	チキンコンソメ	0.5g
玉ねぎ	50g	塩	0.2g
バター	4g	こしょう	少々
ベーコン	10g	スルーパーター ※	
水	30g	全体量の約1%(計算上1.5g)	
牛乳	50g	コーヒー用ミルク	3g

※ 出来上がりのゼリーのかたさは、使用する食材やペーストの濃度、喫食時の温度などによっても異なります。食べられる方の状態に合わせて、使用量を調整してお使いください。

■作り方

- ① かぼちゃは薄いいちょう切りにし、電子レンジで2分ほど加熱する。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを引き、①の玉ねぎ、細切りにしたベーコン、①のかぼちゃを順に炒め、水を加えて煮る。
- ③ ②に牛乳、チキンコンソメ、塩、こしょうを入れ、80℃以上に加熱する。
- ④ ミキサーに③、**スルーパーター**を入れ、攪拌する。
- ⑤ 器に流し入れ、冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、コーヒー用ミルクをかける

♪ワンポイントアドバイス

温めても美味しく召し上がっていただけます。

■使用商品



スルーパーター

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
190	4.8	10.0	20.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
313	449	117	0.8

日本食品標準成分表2010で計算