



ささみとキャベツのスープ煮 1回分

鶏ささみ		10g	
にんじん		10g	
キャベツ（軟らかい部分）		10g	
ゆで汁または野菜スープ		50mL	
水溶きかたくり粉	〔	かたくり粉	小さじ 1/2
		水	小さじ 1

- ① 鶏ささみは筋を取り、薄いそぎ切りにし、ゆでる。
火が通ったらすり鉢などで細かくすりつぶす。
- ② にんじんは皮をむいて3～4センチ長さに切り、縦に半分又は4等分にし、水から軟らかくゆで、細かくつぶす。（2～3ミリ角程度になるくらい）
- ③ キャベツは軟らかくゆで、細かいみじん切りにする。
- ④ 小鍋に①のささみ、ゆで汁、②のにんじん、③のキャベツを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ いったん火を止め、④に水溶きかたくり粉を加え※、火にかけ混ぜながらとろみをつける。



豆腐と青菜の煮物 1回分

豆腐（絹ごし）		30g	
麩		1g（小1個）	
青菜（葉先）		5g	
水		50mL	
水溶きかたくり粉	〔	かたくり粉	小さじ 1/2
		水	小さじ 1

- ① 豆腐は湯通しして、2～3ミリ角程度につぶす。
- ② 麩は水につけて軟らかく戻し、細かく刻むかつぶす。
- ③ 青菜の葉先を軟らかくゆで、みじん切りにする。
- ④ 分量の水と、①の豆腐、②の麩、③の青菜を入れて煮立たせる。
- ⑤ いったん火を止め、④に水溶きかたくり粉を加え※、火にかけ混ぜながらとろみをつける。

※ 水溶きかたくり粉の量を加減することで、とろみが調節できます。