



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

喉の痛みがある時は、つるんと喉ごしのよいものが食べやすくおすすめです。ゼラチンや寒天を利用しましょう。



### 彩り寒天寄せ



[ 1人前 ] 63kcal 塩分0.3g

#### 【材料】 (1回分)

水	300g
白だし	大さじ3
ブロッコリー	50g
人参	30g
卵	1個
粉寒天	3g

#### 【作り方】

- ①ブロッコリー・人参を食べやすいサイズに切って、茹でる。
- ②鍋に水・白だし・粉寒天を入れ、沸騰したら溶き卵を入れる。
- ③タッパーや流し型に①を並べる。
- ④②を注いで、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めて完成！

・寒天の代わりに粉ゼラチン（10g）を使ってもOK！  
その場合はだし汁を少し冷ましてから溶かしましょう。  
高温で溶かすと、くさみが出ます。

・野菜はお好みで。茹でずに電子レンジを使うと簡単です。

