



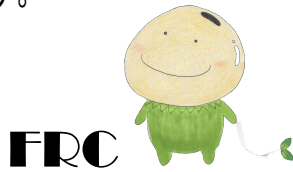
酵素粥の作り方



材料(1人分約200g)

全粥.....200g
 スベラカーゼ(酵素剤).....4g
 小さじ1杯強

酵素剤の量は全粥の重量の2%として計算しています。



1人あたり

エネルギー: 158kcal

たんぱく質: 2.8g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. 全粥と酵素剤を計量します。
(全粥は70°C以上のもの)
2. ミキサーに全粥と酵素剤を入れます。
3. 粒がなくなるまで、ミキサーにかけます。出来上がりは、プルプルとした状態になります。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆
 固まらなかった場合は加熱不足です。
 電子レンジや鍋で再加熱しましょう。