

即席重湯そうめん 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	555kcal	たんぱく質	14.4g
食塩相当量	6.4g		

STORY

米粉にはとろみをつける作用があります。米粉とはその名の通りお米を粉末にした食材です。

材料 (1人分)

- そうめん (2束)
- 米粉 (20g)
- 水 (200~300ml)
- 白味噌 (大さじ2)
- 塩 (少々)
- おろししょうが (小さじ1)
- みりん (大さじ1)
- 酒 (小さじ1)



作り方

1. 鍋に米粉・水を入れて溶かし木べらでかき混ぜながら白みそを少し加える、塩で味を調える。



2. 1.にゆがいたそうめんを入れる。



Point

塩のかわりに梅干しを入れても美味しいです。