鶏唐揚げムース

材料１人分

鶏から揚げ	3 個
水	40～50g
まとめるこ	3～4g

（↓付け合わせ↓）

ゆでブロッコリー	20g
水	20g
まとめるこ	1g
マヨネーズ	5g

１食分栄養価

エネルギー	250kcal
たんぱく質	18.5g
脂　　質	14.9g
炭水化物	8.5ｇ
塩　　分	0.5g

作り方　唐揚げを２ｃｍ大に刻む。

① ミルサー容器に①と水を入れ、食材がスムーズに回転するようになってから、１分間ミキサーする。
② ②にまとめるこを加え、スプーン等で１分間程度よく混ぜる。
③ ムース状にまとまったら皿に盛り付ける。
④ ゆでブロッコリーに水を加え、１分間ミキサーする。
⑤ ⑤にまとめるこを加え、スプーン等で１分間程度よくかき混ぜる。
⑥ ムース状にまとまったら皿に盛りつける。
⑦ ブロッコリーにマヨネーズを添える。

※ミルサーがうまく回らない場合は水をスプーン１杯ずつ足して調節。
※ムースの状態がゆるいときはまとめるこを少しずつ加える（後から加えてもダマにはなりません）

茨城県立医療大学付属病院　栄養科