

# 洋食編



栄養士からの  
アドバイス

ごぼうサラダは、ミキサーにかけることで、繊維が残らずドレッシングのようになり食べやすくなります。

## 食パン



### 作り方



- ①食パン(耳なし)1枚をサイコロ状に切る
- ②①を温かい牛乳100mlに約10分ひたす
- ③②とトロメイク1/3包をミキサーに入れる



ミキサー  
20秒

## ハンバーグ



### 作り方



- ハンバーグ1袋(100g)
- だし汁90ml
- トロメイク1/2包



ミキサー  
20秒

## ごぼうサラダ



### 作り方



- ごぼうサラダ1袋(80g)
- だし汁90ml
- トロメイク1包



ミキサー  
30秒

## ヨーグルト



### 作り方



- 今回は、いちごヨーグルトを使用
- ヨーグルト1カップ(180g)
  - トロメイク1包



ミキサー  
10秒

