

## アボカド豆腐／ソフト食（クックチル）

### 材料（10人分）

絹ごし豆腐	300g
だし汁	100cc
薄口醤油	20g
山芋すりおろし	80g
アボカド	100g
だし醤油	適量
わさび	適量



### <作業手順>

1. 豆腐はフードカッターにかけて、ペースト状にする。
2. 1にだし汁、薄口醤油、山芋を加えてさらに混ぜる。
3. 2に適当にカットしたアボカドを混ぜる。
4. 流し缶や器に流し込む。
5. 予熱したスチコンで加熱する。
6. フラストチラーで急速冷却する。
7. チルド庫で保存する。
8. だし醤油、わさびを合わせ、上にかけて提供する。

### <調理のポイント>

- わさび醤油はトロミ剤でトロミをつけてもよい。
- 流し缶など容器で加熱した場合、人数分に切り分けて提供する。

### <メモ>

.....

.....

.....

### <調理データの目安>

- スチームモード
- 85℃・15分

### <栄養成分>

エネルギー	44kcal
タンパク質	2.2g
脂質	2.8g
塩分	0.4g

