

# 「ムース食」 週間献立表

		6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		
朝	★全粥240g	野菜の味噌風味 乳麦		★全粥240g		豚すき 乳麦		★全粥240g		五目豆腐煮 乳麦		
		白花豆煮 麦		一夜漬 乳麦		切干大根と小松菜の煮物 麦		フロッキーと鶏肉の煮物 乳麦		若芽とパインの酢の物 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal
	たんぱく質	3.4g	7.1g	たんぱく質	1.9g	5.6g	たんぱく質	0.7g	4.4g	たんぱく質	3.9g	7.6g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	10.8g	48.9g	炭水化物	9.9g	48.0g	
ナトリウム	421mg	943mg	ナトリウム	557mg	1079mg	ナトリウム	425mg	947mg	ナトリウム	492mg	1014mg	
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	
昼	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦		★全粥240g		白身フライタルタル 卵乳麦		★全粥240g		和風煮込みハンバーグ 乳麦		
		枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか		大根とベーコンの煮物 卵乳麦		五色煮 乳麦		焼肉炒め 乳麦		スパイシーチキン 乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	149kcal	326kcal
	たんぱく質	4.2g	7.9g	たんぱく質	6.9g	10.6g	たんぱく質	4.4g	8.1g	たんぱく質	3.3g	7.0g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	
炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.4g	57.5g	
ナトリウム	792mg	1314mg	ナトリウム	904mg	1426mg	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	836mg	1358mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕	★全粥240g	赤魚の生姜煮 乳麦		★全粥240g		鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦		★全粥240g		白身の照焼き 乳麦		
		薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦		はんぺんの玉子とじ 卵乳麦		鶏団子の中華風 卵乳麦		鶏の西京焼き 乳麦		鮭のおろし煮 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	164kcal	341kcal	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal
	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	8.1g	11.8g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	6.1g	9.8g
脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.7g	57.8g	
ナトリウム	953mg	1475mg	ナトリウム	637mg	1159mg	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	822mg	1344mg	
食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	434kcal	965kcal
	たんぱく質	16.2g	27.3g	たんぱく質	16.9g	28.0g	たんぱく質	11.8g	22.9g	たんぱく質	13.3g	24.4g
脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	
炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.0g	163.3g	
ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2098mg	3664mg	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2150mg	3716mg	
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ  
(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

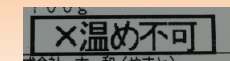
# 「ムース食」 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝 食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal
	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g
	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g
	昼 食	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦					
		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー		196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
蛋白質		8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g
脂質		8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物		21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g
ナトリウム		868mg	1390mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg
食塩相当量		2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g
夕 食		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦					
		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g
	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg
	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
	合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
		エネルギー	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal
蛋白質		18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.3g	31.4g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g
脂質		25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g
炭水化物		53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g
ナトリウム		2220mg	3786mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg
食塩相当量		5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ  
(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

# 「ムース食」 週間献立表

		6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)		
朝	★全粥240g	五色煮 乳麦		★全粥240g		がんも煮 麦		★全粥240g		肉団子の甘酢煮 卵乳麦		
		若芽のゴマ酢和え 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		大根と竹輪の酢の物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		切干大根と小松菜の煮物 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		菜の花のおひたし 乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	89kcal	266kcal
	たんぱく質	1.5g	5.2g	たんぱく質	3.3g	7.0g	たんぱく質	2.9g	6.6g	たんぱく質	2.6g	6.3g
	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	10.6g	48.7g
ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム	578mg	1100mg	ナトリウム	460mg	982mg	
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼	★全粥240g	スパイシーチキン 乳麦		★全粥240g		とんかつ 卵乳麦		★全粥240g		白身の味噌煮 乳麦		
		はんぺんの玉子とじ 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		黒豆煮 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏の照焼 乳麦		
		大根煮 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		マリーネサラダ 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		赤玉南瓜の煮物 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		きのこきんぴら 乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	205kcal	382kcal
	たんぱく質	6.6g	10.3g	たんぱく質	5.5g	9.2g	たんぱく質	10.5g	14.2g	たんぱく質	8.4g	12.1g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物	19.6g	57.7g	炭水化物	23.9g	62.0g
ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	897mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1299mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕	★全粥240g	白身の照焼き 乳麦		★全粥240g		鮭の西京焼 乳麦		★全粥240g		鶏肉のデミソース煮 乳麦		
		ブロccoliと鶏肉の煮物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		油揚げと菜の花の煮物 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		ひじき煮 乳麦		
		サラダスパゲティ 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		若芽とパインの酢の物 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		大根とベーコンの煮物 卵乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	227kcal	404kcal
	たんぱく質	7.4g	11.1g	たんぱく質	7.8g	11.5g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	7.1g	10.8g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g
	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物	15.9g	54.0g	炭水化物	24.0g	62.1g
ナトリウム	767mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム	732mg	1254mg	ナトリウム	622mg	1144mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー	496kcal	1027kcal	エネルギー	521kcal	1052kcal
	たんぱく質	15.5g	26.6g	たんぱく質	16.6g	27.7g	たんぱく質	20.1g	31.2g	たんぱく質	18.1g	29.2g
	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g
	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物	52.7g	167.0g	炭水化物	58.5g	172.8g
ナトリウム	2030mg	3596mg	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム	2207mg	3773mg	ナトリウム	1859mg	3425mg	
食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

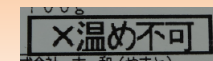
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ  
(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります