



# 楽楽!! おいしか介護食

## キャベツと豆腐のポタージュ



エネルギー	84	Kcal
蛋白質	6.8	g

### 材料と分量(2人分)

キャベツ	150
木綿豆腐	1/2丁
コンソメ	5g
水	200ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

### 作り方

- ①キャベツは芯を取り除いて、ざく切りにする
- ②①と水とコンソメを一緒に入れて中火で15分煮る
- ③②を冷ましておく
- ④ミキサーに豆腐と塩、③を煮汁ごと入れて滑らかになるまでかける
- ⑤お好みでコショウを入れる

ミキサーにかける時は粗熱を十分に取れてからかけて下さい。  
 噴き出す恐れがあるので注意して下さい。  
 また、温めなおすときは吹きこぼれる事がありますので気を付けてください。  
 器に入れて冷蔵庫で冷まして冷製スープにすると夏の暑い時季にも美味しくいただけます。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む