



楽楽!! おいしか介護食

南瓜のポタージュ



材料と分量(2人分)	
南瓜	80g
玉ねぎ	20g
マーガリン	2g
牛乳	60ml
コンソメ	1/2個
塩コショウ	適量
乾燥パセリ	適量

エネルギー 61 kcal
 蛋白質 2.5 g

作り方

- ①南瓜は皮をむいてイチョウ切りにする
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③鍋にマーガリンを入れて①を炒める
- ④③に②を加えて他の材料を入れて煮る
- ⑤南瓜が柔らかくなったら粗熱をとりミキサーにかける
- ⑥鍋に⑤を戻して塩コショウにて味を整える
- ⑦⑥を器に盛り乾燥パセリをふる

耐熱のボールに材料とコンソメ、牛乳をいれ電子レンジにかけ、南瓜が柔らかくなったら粗熱をとり、ミキサーにかけると簡単に出来上がります。



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