



楽楽!! おいしか介護食

卸しレンコンのとろみ汁



エネルギー	125	Kcal
蛋白質	6.3	g

材料と分量(2人分)	
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1
水	300ml
レンコン	50g
しょう油	小さじ1
食塩	1.5g
酒	大さじ2
生姜汁	適量

作 り 方

- ①玉ねぎはミジン切りにする
- ②袋に鶏ひき肉と①とマヨネーズを入れてよくこねる
- ③鍋に水を温め、②を食べやすい大きさに丸めて入れて煮る
- ④③の火を弱めてあくを除き、2~3分煮る
- ⑤④にレンコンをすりおろしながら加え、さらに1分程煮る
- ⑥⑤にしょう油、食塩、酒にて調味して火を止める
- ⑦椀に盛りしょうが汁を落としたり出来上がり

レンコンは、エネルギーの高い野菜ですので体を温めてくれます。また、ビタミンCも多く含まれている為風邪の予防にもなります。
レンコンからひく糸の正体はムチンで胃壁を保護したり、滋養強壮にも効果があります。レンコンは、タッパー等で水につかるようにして冷蔵庫で保存できます。
レンコンは、空気に触れないようにビニール袋に入れたり、ラップで包んで冷蔵庫で保存して下さい。



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