



楽楽!! おいしか介護食

大根と白菜のポタージュ



エネルギー	122	Kcal
蛋白質	3.9	g

材料と分量(2人分)

大根	1/3本
白菜	2枚
玉ねぎ	1/4個
バター	10g
水	150ml
牛乳	100ml
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
コンソメ	1個
パセリ	適量

作 り 方

- ① 大根は皮をむきイチョウ切りにする
- ② 白菜は短冊切りにする
- ③ 玉ねぎは皮をむいて細かく切っておく
- ④ 鍋にバターを溶かし①②③を入れて炒める
- ⑤ ④に水、コンソメを入れる
- ⑥ ⑤を火にかけてアクをとりながら煮る
- ⑦ ⑥野菜が煮えたら粗熱をとり、ミキサーにかける
- ⑧ ⑦を鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩、コショウで味を整える
- ⑨ ⑧を器に盛り、パセリをふったら出来上がり

大根も白菜も旬の食材ですが、余ってしまった時等に作ってみてください。他にもこれからの時季風邪予防として、大根は大根のど飴にして咳止め、のどの荒れ、声がれの時に薄めて飲んだり、うがい薬として使ってみてください。



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