



# 楽楽!! おいしか介護食

## ポトフ



エネルギー 161 Kcal  
 蛋白質 6.7 g

### 材料と分量(2人分)

フロッコリー	1/4個
玉ねぎ	1/2個
じゃが芋	1個
人参	1/3本
ひき肉	50g
玉ねぎ	1/4個
マヨネーズ	大さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
コンソメ	1個
食塩	少々
コショウ	少々

### 作り方

- ① フロッコリーは食べやすい大きさに小分けにする
- ② 玉ねぎ、じゃが芋、人参は皮をむき食べやすい大きさに切る
- ③ ビニール袋にひき肉、玉ねぎのミジン切り、マヨネーズ、食塩、コショウを入れてよく混ぜる
- ④ 鍋に水を入れて②を入れる
- ⑤ ④が沸騰したら③を食べやすい大きさに丸めて入れる
- ⑥ ⑤にフロッコリーを入れて材料が煮えたらコンソメ、食塩、コショウで味を整える
- ⑦ ⑥を器に盛って出来上がり

ポトフとはフランスの家庭料理で火にかけてお鍋という意味になります。肉団子の代わりにベーコン、ウインナーを入れても美味しいです。また、残ったポトフにカレールウを入れてカレーライスとして食べたり、残った具材でグラタンにアレンジしたりできます。



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