



楽楽!! おいしか介護食

里芋のビシソワーズ風



エネルギー	118	Kcal
蛋白質	4.4	g

材料と分量(2人分)

里芋	中2個
玉ねぎ	1/4個
牛乳	200ml
コンソメ	1/2個
バター	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
パセリ	適量

作り方

- ① 里芋は皮をむいて薄く輪切りにする
- ② ①を耐熱皿にのせラップをしてレンジにかけて柔らかくする
- ③ 玉ねぎはミジン切りにしてバターと耐熱皿にのせてしんなりするまでレンジにかける
- ④ ミキサーに①と③と牛乳を入れてかける
- ⑤ 鍋に④を入れて弱火で温める
- ⑥ ⑤にコンソメ、食塩、コショウで味を整える
- ⑦ ⑥を器に盛りパセリを散らす

ビシソワーズは、じゃが芋で作りますが今回は時季の里芋を使用しました。また、さつまいもでするとほのかに甘いビシソワーズが出来ます。芋類は自然のとろみがつきますのでトロミ具合は、牛乳などの水分で調整して下さい。



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