



楽楽!! おいしか介護食

かぶと長芋のすまし汁



材料と分量(2人分)	
かぶ	2個
長芋	50g
片栗粉	大さじ1/2
食塩	少々
小ネギ	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
だし汁	300ml
めんつゆ	小さじ2

エネルギー 51 Kcal
 蛋白質 1.3 g

作り方

- ① かぶは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る
- ② 長芋は皮をむいてすりおろす
- ③ 袋の中に①②片栗粉、食塩を入れて混ぜる
- ④ だし汁、酒、薄口しょうゆを合わせてひと煮立てさせる
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
- ⑥ ③を食べやすい大きさにして④に落として火を通す
- ⑦ ⑥に小ネギを散らす

長芋は、生をすりおろしても良いのですが、手が痒くなったり、変色しやすいですので下処理をして冷凍したものをすると手の痒みが抑えられます。また、空気をしっかり抜いて冷凍保存すると皮をむいた丸ごとでもすったものでも意外と長持ちします。ネバネバが特徴の長芋は疲労回復にもつながるため山のうなぎとも呼ばれるほど滋養強壮にピッタリの食材です。生で食べても煮物など加熱しても美味しいのでぜひ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