



# 楽楽!! おいしか介護食

## 大根と柚子のポタージュ



エネルギー	42	Kcal
蛋白質	0.8	g

### 材料と分量(2人分)

大根	1/8本
玉ねぎ	1/5個
ジャガ芋	1/3個
水	150ml
牛乳	100ml
コンソメ	1/2個
油	小さじ1/2
食塩	適量
コショウ	適量
柚子の皮	適量

### 作り方

- ①大根、玉ねぎ、ジャガ芋は皮をむいて薄切りにする
- ②鍋に油を入れて、①を炒める
- ③②に水、コンソメを入れて大根が軟らかくなるまで煮る
- ④③の粗熱をとり、ミキサーにかける
- ⑤④を鍋に戻し牛乳を加えて、ひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を整える
- ⑥器に盛り、柚子の皮のすりおろしをふって出来上がり

柚子に含まれる栄養としては、ビタミンCがレモンの約2倍含まれています。また、みかんの約3倍のクエン酸も含まれています。柚子は、焼き魚等にかけて食べてもよし、皮を刻んで風味付けに使ってもよし、寒い冬は柚子の果汁をお湯で割り、お好みで蜂蜜を加えて飲んでも美味しいです。

