



楽楽!! おいしか介護食

ナスのポタージュ



エネルギー 69 Kcal
 蛋白質 3.9 g

材料と分量(2人分)

ナス	1 1/2本
コンソメ	1/2個
粉チーズ	大さじ1/2
白ワイン	小さじ1/2
塩	少々
水	75ml
牛乳	75ml

作り方

- ①ナスは皮をむきラップをして電子レンジで加熱する
- ②①と水の1/2をミキサーにかけてなめらかにする
- ③鍋に移し残りの水とコンソメ、粉チーズ、白ワインを加えて弱火で5分加熱する
- ④③に牛乳を加えて沸騰直前まで温めたら出来上がり

茄子は、煮物や炒め物、蒸し物、グラタンなど幅広い料理に使われます。油をよく吸うので、天ぷらや油炒めなどの相性がよく適しています。茄子は夏野菜ですので体を冷やす効果があります。昔から高血圧やのぼせ症に茄子を食べるといいと言われているのはこのためです。

