



# 楽楽!! おいしか介護食

## 和風ポタージュスープ



エネルギー 121 Kcal  
 蛋白質 4.0 g

### 材料と分量(2人分)

白菜	2枚
カブ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
じゃが芋	1/2個
ベーコン	1/2枚
サラダ油	小さじ1
水	100ml
ニンニク	適量
麺つゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
牛乳	100ml
パセリ	適量

### 作り方

- ① 白菜、玉ねぎは短冊切り、カブ、ジャガイモはイチョウ切り、ベーコンは短冊切りにする
- ② ニンニクは薄切りにする
- ③ 鍋に②を入れてニンニクの香りがしてきたら玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める
- ④ ③に火が軽く通ったら残りの野菜を入れてさらに炒める
- ⑤ ④に水を入れて煮て野菜に火が通ったら火を止める
- ⑥ ⑤の粗熱をとってミキサーにかける
- ⑦ ⑥を再度鍋に戻し、火にかけて牛乳を加えて味を整える
- ⑧ ⑦にパセリをふりかけて出来上がり

めんつゆとはだし汁としょう油とみりん(または日本酒)、砂糖をベースに作られた調味料です。

麺類に使用する他に、天つゆ、肉じゃがなどの煮物、煮魚、親子丼、茶わん蒸し等に利用できます。

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