



楽楽!! おいしか介護食

冬瓜とベーコンのポタージュ



エネルギー	185	Kcal
蛋白質	4.9	g

材料と分量(2人分)	
冬瓜	150g
玉ねぎ	1/4個
バター	小さじ1
ベーコン	2枚
コンソメ	1個
食塩	少々
牛乳	200ml
生クリーム	大さじ1
乾パセリ	少々

作り方

- ① 冬瓜は皮をむき、中の種を取り、約5mmの厚さに切る
- ② ①を電子レンジで柔らかくしておく
- ③ 玉ねぎはミジン切りにする
- ④ ベーコンは細かく切っておく
- ⑤ 鍋にバターを入れて溶かし、③、④を入れて炒める
- ⑥ ⑤に①を入れて水をひたひたになるくらい入れて煮る
- ⑦ ⑥にコンソメを入れて溶けたら火を止めて粗熱をとる
- ⑧ ⑦をミキサーにかけて鍋に入れ、食塩で味を整えて火を止め生クリームを加える
- ⑨ ⑧を器に入れてパセリを散らす

冬瓜は、皮が丈夫で水分を失いにくく、品質を落とさず、保存できることから冬までもつ瓜と言うことで冬瓜と名付けられたとされています。冬瓜は、90%以上が水分です。ビタミンCも多く含んでいるため風邪等の予防にもなります。含め煮や田楽、あんかけ等になると冬瓜の淡泊な味が引き立ちます。



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