



# 楽楽!! おいしか介護食

## ゴボウ豆乳スープ



エネルギー 72 kcal  
 蛋白質 2.5 g

材料と分量(2人分)	
ゴボウ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
水	200ml
豆乳	100ml
コンソメ	1個
バター	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々

### 作り方

- ① ゴボウは、斜めに切り酢水につけておく
- ② 玉ねぎは、スライスしておく
- ③ 鍋にバターを入れ、①②を入れて炒める
- ④ ③に水とコンソメを入れて煮こむ
- ⑤ ④の粗熱をとりミキサーにかける
- ⑥ ⑤を鍋に戻し豆乳と食塩、コショウを入れて味を整える

ゴボウは、野菜の中でも食物繊維が多い野菜です。皮にも栄養がありますので包丁の背やたわしでこすり洗いをして使ってください。ゴボウは生活習慣病の予防や便秘の解消にも役に立つと言われていています。

食べにくい食材ですが、キンピラ以外にも酢で柔らかく下茹でした後に細かく刻んで混ぜご飯の具やかき揚げ、つみれ揚げやつくね等に混ぜたりして食べてみてください。

