



楽楽!! おいしか介護食

長ネギと麩のグラタンスープ



| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 115 | Kcal |
| 蛋白質 | 5.6 | g |

材料と分量(2人分)

| | |
|---------|--------|
| 長ネギ | 1本 |
| バター | 大さじ1/2 |
| 小麦粉 | 大さじ1/4 |
| 車麩 | 2個 |
| スライスチーズ | 2枚 |
| 水 | 300ml |
| コンソメ | 1/2個 |
| 食塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| 乾燥パセリ | 少々 |

作り方

- ① 長ネギは、小口切りにする
- ② 車麩は水で戻し、しっかりと水気をとり、食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋にバターを入れて、①を加え炒める
- ④ ③に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める
- ⑤ ④に定量の水を入れコンソメをいれて煮る
- ⑥ ⑤に食塩、コショウにて味を整える
- ⑦ 容器に⑥を入れてスライスチーズをのせトースターで約5分加熱する
- ⑧ ⑦にパセリをかけて出来上がり

麩は精進料理などに使われる植物性のたんぱく質食品です。脂肪が少なく消化も良く、ミネラルも多く含まれています。

乾物の麩は、保存性にも優れていますのでお肉の代わりに使ったり、料理のボリュームアップに利用してみてください。例えば卵液に浸して卵焼きに入れたり、ハンバーグのパン粉の代わりに入れたり、液に浸して角煮やから揚げも作ることができます。



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