

にんじんの和風ポタージュ 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	166kcal	たんぱく質	6.8g
食塩相当量	1.6g		

STORY

ポタージュはまろやかな口あたりが魅力です。

材料(1人分)

- にんじん (100g)
- 白みそ (小さじ2)
- 粉末だしのもと (小さじ1/2)
- 牛乳 (2/3カップ)
- にんじん、ディル又はパセリ (飾り用) (各適量)



作り方

1. にんじんはおろして、電子レンジで2分加熱する。



2. フードプロセッサーににんじんを移し、牛乳大さじ2杯を加えてなめらかに攪拌する (①)。残りの牛乳、みそ、だしのもとを加えて均一になるまでさらに攪拌する (②)。

①



②



3. なべに移して温めるか、冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。あれば飾りのにんじんとディルを添える。



※飾りのにんじりはラップに包んで電子レンジで加熱する。

Point

にんじんは皮をむいてからおろします。温かくても冷やしてもおいしく召し上がれます。