

# れんこんのすり流し汁 【誤嚥 嚥下】



## 栄養バランス (1人分)

エネルギー	20kcal	たんぱく質	0.8g
食塩相当量	1.1g		

## STORY

れんこんのすりおろしを加熱すると、とろりと半透明に。淡泊な味でのどや胃に優しい汁物です。

## 材料(1人分)

- れんこん (25g)
- だし (1/2 カップ)
- うす口しょうゆ (小さじ 1/2)
- 塩 (ミニスプーン 1/2)
- 酢 水 (適量)



## 作り方

---

1. れんこんは皮を薄くむぎ、酢水につけてアクを抜き、すりおろす。
2. なべにだしと1.を合わせて煮立て (①)、弱火にして7～8分、あくをすくいながら煮て、しょうゆと塩で味付けをする (②、③)。

①

②

③



## Point

---

れんこんは色よく仕上がるように酢水にさらします。醤油と塩はおこのみで調整してください。