

とろろ味噌汁 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	120kcal	たんぱく質	8g
食塩相当量	3.7g		

STORY

味噌は健康効果の高い食物で「味噌の医者いらず」といわれるほどです。とろみをプラスすれば食べやすくなります。

材料 (1人分)

- 長いも (65g)
- 味噌 (赤 or 白 or 合わせは好みで) (大さじ2 (※エネルギーは白で計算))
- だし汁 (300ml)
- ネギ (5g)
- 片栗粉 (とろみ追加の場合 適量)



作り方

1. 長いものをすりおろす。



2. だし汁を沸騰させ味噌をとき入れる。
3. 長いものを加え沸騰したらネギを入れる。
4. とろみが足りない場合は片栗粉を加える。

Point

ネギは食べやすい大きさに切ってください。長いものは皮をむいて、水にさらし水気を拭いてからすりおろしたほうが良いです。