

らくらくキッチン い。 Vol.53



口内炎や喉の痛みがある方へ

かぶらのポタージュ



かぶらには、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸 作用があります。

今回は程良いとろみとエネルギーアップをさせる為、 ご飯を入れています。食べる時にオリーブオイルをか けると、さらにエネルギーアップになります。 症状がひどい方は冷ましてから食べて下さい。



【材料】(2人分)

かぶら 150g 玉ねぎ 25 g 固形コンソメ 1/2個 「ご飯 50 g A | 白味噌 小さじ1 牛乳 100 c c 塩·胡椒 適量 パセリ お好み

【1人前】

101 kcal たんぱく質3.4g 塩分0.8g



【作り方】

- かぶらは茎を落として皮を剥き適当な大きさに切る。 玉ねぎも同様に切る。
- ② 鍋に水1カップ(分量外)・固形コンソメ・①を入れて 食材が柔らかくなるまで火にかける。
- ③ 食材が柔らかくなれば火をとめてAを入れ、ハンド ミキサーやフードプロセッサーでなめらかにする。
- ④ ③を再び火にかけ塩・胡椒で味を整える。 器に盛りお好みでパセリを振りかける。

府中病院 栄養管理室