

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

| | | | | | |
|------------------------|--|-------|------|----|-------|
| 料理名 | | やわらか | | | |
| れいとうかぼちゃ 冷凍南瓜のポタージュ | | 副菜 | | | |
| | | 野菜 | | | |
| 調理時間 | 15分 | | | | |
| 材料・分量 (2人分) | 冷凍南瓜 角切り4個 (100g) バター 5g 牛乳 1・1/4カップ (150ml) 砂糖 小さじ1 (3g) コンソメ 0.3g シナモン ひとつり | | | | |
| 作り方 | 1 冷凍南瓜を半解凍し1cm角に切る。 2 鍋にバターを入れ1を炒め砂糖を入れる。 3 2の南瓜をつぶしながら牛乳を少しずつ加える。 4 コンソメ (スープの素) を入れる。 5 弱火にし、かき混ぜながら煮る。 6 金網でこし、鍋にもどしあたため器によそう。 7 シナモンを上につる。 | | | | |
| 料理の説明 | ・切るのが大変なので、冷凍を使用。牛乳でカルシウム補給ができる。シナモンは風味が出る。簡単にできて、冷たくしてもおいしい一品。 | | | | |
| 調理のワンポイント | | | | | |
| 栄養価 | | | | | |
| エネルギー | 234kcal | たんぱく質 | 7.2g | 脂質 | 10.1g |
| 炭水化物 | 28.5g | 食塩相当量 | 0.4g | | |

レシピ提供：西多摩地域活動栄養士会 あおうめ
東京都西多摩保健所