

《材料》 (4人分)

カボチャ	300g
新タマネギ	300g
オリーブ油	大さじ1
ベーコン	40g
牛乳	カップ1
A {	
チキンコンソメ	大さじ1/2
淡口しょうゆ	小さじ2
上白糖	大さじ1
B {	
ショウガ汁	大さじ1/2
生クリーム	大さじ1強



鉾脈社

ココがポイント

かぼちゃのポタージュ

★甘くてクリーミー、栄養たっぷり

- ① **カボチャ**は、半量は**ピューレ**状にし、半量は**食感を残して**食べる楽しみを！！
飲み込みの難しい人は、すべてをミキサーにかけてピューレ状に。
- ② **生クリーム**の油脂でのどのすべりをよくします。

ソフト食
1・2

エネルギー
237kcal

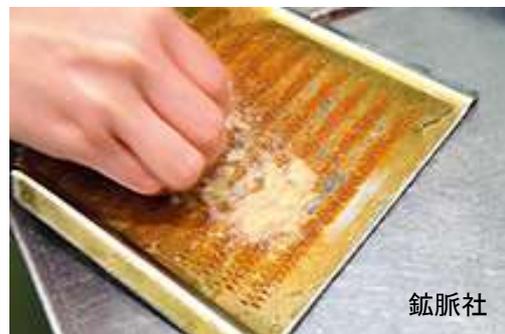
塩分
1.6g

《作り方》

- 1 カボチャは皮と種を取り除き、厚さ5mmに薄く切る。耐熱皿に入れ、たっぷりぬらしたクッキングペーパーをかぶせ、ラップで密閉して電子レンジで柔らかくなるまで約5分間加熱し、2つに分けておく。
- 2 新タマネギは薄くスライスし、オリーブ油をまぶして容器に入れる。ラップで密閉して電子レンジで約5分間、透明になるまで加熱して2つにわけておく。
- 3 ベーコンは細く切り、フライパンでソテーして①のカボチャ1/2量と、②の新タマネギ1/2量を加えて軽く炒め、鍋に移す。
- 4 残りのカボチャと新タマネギを、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 5 ④を③に加え、中火にかけてゆっくりかき混ぜる。
- 6 全体に火が通ったらAで味を整え、火を止めて仕上げにBを加えてよく混ぜる。仕上げにショウガのしぼり汁を加えると、味全体がしまっておいしくなる。



鉾脈社



鉾脈社

ベーコン、タマネギ、カボチャをソテーするときは、ぬらしたクッキングペーパーで少し蒸らすと、パサつかず旨味が出る。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉾脈社刊)