

《材料》 (4人分)

白カブ 200g
タマネギ 200g
サラダ油 大さじ1

A { 牛乳 カップ1・1/2
生クリーム 大さじ1
チキンコンソメ 小さじ2
淡口しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/3

ヴァージンオリーブ油 適宜
セルフィーユ 4枚



鉦脈社

カブのポタージュ

カブのうまみ、タマネギの甘みがじんわり

ココがポイント

ソフト食
1・2

エネルギー
140kcal

塩分
1.4g

- ①カブもタマネギも、先に電子レンジで加熱します。
- ②2つを合わせて粒がなくなるまでミキサーで攪拌します。

《作り方》

- 1 白カブは皮をむいて薄く切る。
- 2 ①のカブを耐熱容器に入れ、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500Wの電子レンジで7分ほど加熱する。
- 3 タマネギはスライスし、サラダ油をまぶして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500Wの電子レンジで透明になるまで加熱する。
- 4 ミキサーに②③とAを入れて攪拌し、粒がなくなったところで鍋に入れ加熱する。
- 5 ④を器に盛り、ヴァージンオリーブ油を加え、セルフィーユを添える。



鉦脈社

タマネギは全体にサラダ油をまぶしてから加熱すると甘みが出る。



鉦脈社

このくらい透き通るまで電子レンジで加熱。

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」(鉦脈社刊)