

《材料》 (4人分)

サツマイモ	120g
牛乳	カップ1・1/2
生クリーム	カップ1/4
上白糖	大さじ4



鉦脈社

ココがポイント

さつまいものあま〜いスープ

★ミキサーで簡単！ほっこり体があたたまる

- ① **サツマイモ**はミキサーや裏ごしして食べやすく！
- ② サツマイモ料理は**生クリーム**や**バター**を加えると**しっとり**して風味も増します。

ソフト食
1・2

エネルギー
169kcal

塩分
0.11g

《作り方》

- 1 サツマイモはやわらかくなるまで蒸す。
- 2 ①の皮をむいて角切りにし、牛乳、砂糖、生クリームとミキサーで攪拌する。
- 3 ②を温めて器に盛り、生クリームを添える。

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」(鉦脈社刊)