

# かぼちゃのポタージュ ペースト(粒なし)

粒が残っていない、なめらかなペーストです

コード 2-1



## 材料

### ■かぼちゃのポタージュ (1食分)

かぼちゃ (冷凍)	3~4個 (皮付きで約100g)
牛乳	1/2カップ
水	1/4カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/2
バター	小さじ1/2
とろみ調整食品	小さじ2強 (約3.0g) ※1)

※1)トロミパワースマイル (ヘルシーフード) を使用した場合

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	5.0g
食塩	0.9g

## 固形化補助食品を購入される方は

固形化補助食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。メーカーの通販サイト、お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

## 作り方

- ①冷凍かぼちゃを電子レンジで1分程度加熱し、包丁でそぐように皮を取り除く。
- ②耐熱容器に①のかぼちゃと牛乳、水、バターとコンソメを加え、600Wの電子レンジで1分半~2分程度加熱をする。
- ③かぼちゃのポタージュとトロミパワースマイルをミキサーに入れ、ミキサーをまわしてなめらかな状態に仕上げる。

※ポタージュが温かいと、とろみが少しゆるくなります。

## ワンポイント

- 調理の際は2食分程度の分量が作りやすくおすすめです。
- かぼちゃは電子レンジで加熱すると、短時間で柔らかくなり、皮が取りやすくなります。
- 生のかぼちゃを使用する場合は、600Wの電子レンジで2分程度が目安です。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。  
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

