

かぼちゃのポタージュ（ゼリー状）

なめらかでやわらかいゼリーです

コード 3



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
固形化補助食品	大さじ1/2弱（約3.0g）※1）

※1）ホット&ソフト プラス（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	153kcal
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分程加熱し、包丁です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ホット&ソフト プラスをミキサー入れ、ミキサーをまわしてなめらかな状態に仕上げる。
- ④③を鍋に移して、よくかき混ぜながらひと煮たちするまで加熱する。
- ⑤さらっとした状態になったら、手早く器に入れる。

注意事項

- ④の工程では、しっかり加熱をしてください。ポタージュがもったりした状態からサラサラの状態に変わったところが出来上がりの目安です。
- 温度が下がると固まり始めます。加熱後は手早く器に盛り付けてください。

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）

