

ミキサー不要！ジャガ芋スープ



【材料】 1人分

ジャガ芋 小1個(100g)
だし汁(★注ぐだけ3分だし) 1カップ(200ml)～
牛乳 1/2カップ(100ml)
塩・粒コショウ 少々
乾燥パセリ 少々

ひとこと

離乳食(後期)
や嚥下食にも使えます。(塩・コショウは入れない)
冷えると、少しトロミが強くなります。

【作り方】

- ①鍋に、皮をむいてすりおろしたジャガ芋・だし汁(ジャガ芋がかぶる位)を入れて火にかける。
- ②①が沸騰してとろみがついたら、牛乳を加えて塩・粒コショウ、パセリをふる。

★注ぐだけ3分だし・・・かつお節4g+熱湯200ml (出来上がり180ml)

- i) かつお節を入れた大きめのカップに、熱湯を注いで3分待つ。
- ii) 箸で混ぜて、一気にザルなどでこす。こしたかつお節からもしっかり絞り取る。

(1人分)

エネルギー(kcal)	たん白質(g)	カルシウム(mg)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
147	5.5	120	23.1	1.3	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

