

嚥下食レシピ

人参スープ L3 (嚥下食)



【材料】(12人分)

- ・ 人参:800g ・ 生クリーム:100cc
- ・ 玉ねぎ:100g ・ バター(無塩):20g
- ・ ジャガ芋:300g ・ チキンコンソメ:40g
- ・ 牛乳:400cc ・ 水:1200cc

栄養成分(1人分)

エネルギー:143kcal
たんぱく質:4.3g
脂質:10g
炭水化物:14g
食塩相当量:1g

ひとくちメモ

- 人参の素材を生かしたオーソドックスなスープです。人参のオレンジ色が鮮やかに出て、甘みも程よく、簡単にできて高齢者に喜ばれる1品です。
- 普通食から、ミキサー食の方まで幅広く提供できます。生クリームの量を増すと滑らかさがアップします。人参の苦手な方にもお勧めです。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	人参、玉ねぎ、じゃが芋は細かくカットして、真空包装する。		真空包装機:30秒
2	1を加熱し、柔らかくしておく。		スチームコンベクションオーブン: スチームモード95℃×60分
3	2にバター、牛乳、生クリームを加え、フードプロセッサにかける。		フードプロセッサ
4	鍋に移し、コンソメで味を調えながら温める。		IH調理器
5	器に盛り付け、提供。		