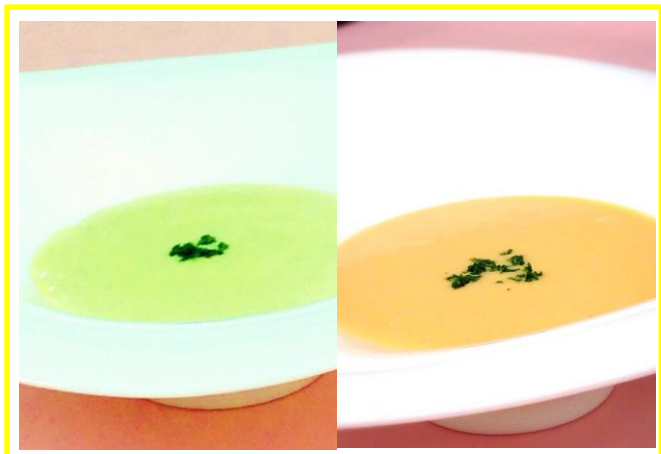


夏野菜で作ろう！ 食べるポタージュ



今回は夏野菜を使ったポタージュスープのご紹介。
小麦粉・バターは使わず、ご飯でとろみをつけます。
冷・温どちらでも美味しく召し上がれます♪

☆ワンポイントアドバイス☆

まとめて作って冷凍しておくくと便利です。冷凍する際は1回分の量ずつ小分けにすることをオススメします。



解凍する際にそのまま電子レンジへ入れられる容器が便利♪
密閉容器など、いろいろあります。

材料（4人分）

＜具材＞	160g
【枝豆ポタージュ】	→枝豆（むいた状態）
【トマトポタージュ】	→トマト（中1個）

枝豆やトマトの他、グリーンピース、空豆、パプリカなどもオススメ。いろいろな夏野菜を試してみてください♪



＜共通の材料＞

玉葱	65g（中1/3個）
サラダ油	6g（大さじ1/2）
ご飯（*）	60g
水（*）	120cc（3/5カップ）
調整豆乳	240g（1+1/5カップ）
コンソメ	4g（顆粒→小さじ1強）
食塩	1.2g（小さじ1/5）
こしょう	少々

【枝豆ポタージュ】栄養価（1人あたり）

エネルギー136kcal、たんぱく質7.9g、脂質6.1g、
炭水化物12.8g、食物繊維3.4g、塩分0.7g



【トマトポタージュ】栄養価（1人あたり）

エネルギー86kcal、たんぱく質3.1g、脂質3.1g、
炭水化物11.6g、食物繊維0.9g、塩分0.7g

（*）ご家庭ではご飯と水で作る方法が簡単ですが、当院ではお粥を使用して作っています。
主食として準備する全粥や重湯を利用することで、ルーを作らずに簡単にとろみをつけることができます。

作り方

- ① 具材を準備する。
枝豆の場合：茹でて、さやをむいておく。（便利な冷凍むき枝豆も売っています）
トマトの場合：へたを取り、一口大に切っておく。（皮・種は除かなくてもOK）
- ② 玉葱を薄切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒める。
- ③ ②に米と水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ①と③をミキサーにかけてペースト状にする。
- ⑤ 鍋に④および調整豆乳、コンソメを加え、弱火で温めながら全体をゆっくりと混ぜる。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。

ネット注文も可



～ お好みアレンジ ～

豆乳は牛乳に変えても美味しくできます。もちろん合わせてもOK！

病院では調整豆乳（飲みやすいように調味料で味が調整されているもの）を使用していますが、無調整豆乳（味や成分が調整されていないもの）でも作ることができます。



～ 治療食へのアレンジ ～

【エネルギー制限】

まずは1人分の量（約150g）を計量して盛り付けしましょう。大きな器だとつい多くなってしまいます。材料を炒める油を減らす（油1g減で-9kcal）、調整豆乳を低脂肪乳または無脂肪乳に変更（-10～13kcal）、ご飯の量を減らす（ご飯5g減で-8kcal）などの工夫もできます。（ご飯を減らすと粘度は低下します）

【塩分制限】

塩分制限においても、まず量を意識することが大切です。濃い味ではありませんが、量が多ければ体内に入る塩分量は多くなるからです。コンソメや食塩の量を減らして素材の味を味わうのもいいですね。

【たんぱく質制限】

枝豆はたんぱく質が多い食材なので注意しましょう。（トマトにするとたんぱく質：-4.8g）豆乳の量を減らし、代わりに生クリームで補えばエネルギーupにもなります。（豆乳10gを生クリームに変更するとエネルギー：+39kcal、たんぱく質：-0.2g）コーヒーフレッシュでも手軽にエネルギーupできます。

【脂質制限】

エネルギー制限同様に、材料を炒める油を減らす、豆乳を低脂肪乳または無脂肪乳に変更するなどの方法で脂質を減らすことができます。（低脂肪乳：-1.6g、無脂肪乳：-2.0g）スキムミルクを使用するのも有効です。（1人前：スキムミルク粉6g+水60mへの変更：-1.6g）



～ 便利グッズのご紹介 ～

ミキサーよりもスマートで手軽に使えるハンドブレンダーをご紹介します。直接鍋の中で使えるところがとても便利です。ひとつあれば離乳食から介護食まで対応可能！



バーミックス（ESGE）



マルチクイック（BRAUN）



スマートスティックハンドブレンダー
（Cuisinart）