

健康レシピ



さつまいものポタージュ

エネルギー 280kcal たんぱく 5.7g 脂質 13.5g 食塩 1.1g

材料(3名分)

さつまいも 80g
たまねぎ 15g
バター 3g
牛乳 100g
ホイップクリーム 10g
コンソメ 1/4個
くるみ(飾り用) 1かけ

作り方

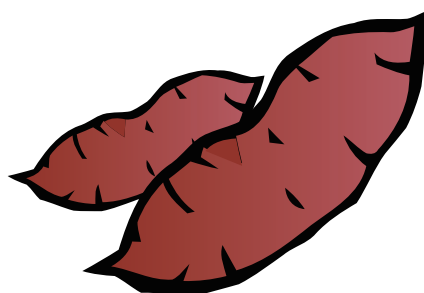
- ①さつまいも、たまねぎは一口大に切る。
- ②熱した鍋にバターを入れ、さつまいも・たまねぎを炒める。
- ③たまねぎが透き通ってきたら、ひたひたの水とコンソメを入れて煮る。
- ④さつまいもがやわらかくなったら、ミキサーにかけ牛乳・ホイップクリームを加えて温める。
- ⑤器にもり、くるみを飾ってできあがり。

さつまいもの栄養

さつまいもはビタミン・食物繊維が豊富な秋の野菜です。糖質も多いため、糖尿病がある方は多食は控えましょう。

便秘の方や栄養を必要としている方はおすすめです。

バター・ホイップクリーム・くるみを控えれば術後の捕食に適しています。さつまいもだけでなく、かぼちゃに替えても美味しいですよ。是非、お試してください。



試食しました!

口に入れた瞬間は「さつまいも?」という感じでしたが、次第にさつまいもの甘さと風味が口の中に広がってきました。腹持ちも良く栄養も豊富なので、病中で食欲の無い時でも手軽に栄養補給できるのではと思いました。ご家族みんなで召し上がっていただけ一品ですので、ぜひご家庭でお試し下さい。

戸塚共立第2病院
医事課 石川知子