

【献立名】

## 消化よし！嚥下しやすいフレイル予防のための豆乳鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (1人分)
水	80 g
人参	80 g
かまぼこ	30 g
ねぎ	50 g
豆腐	100 g
小松菜	80 g
じゃがいも	1/2 個
★肉団子	
豚挽肉	100 g
生姜	50 g
★スープ材料	
水	300 ml
豆乳	150 ml
すりごま	5 g
★シメ	
白飯	200 g
卵	60g

【作り方】

- 1 鍋に水と豆乳、だしを入れ、火をつけてすりごまを入れる。
- 2 じゃがいもをすりおろし、鍋に入れる。
- 3 豚挽肉をこね、みじん切りした生姜、片栗粉と塩・胡椒を入れさらにこねる。
- 4 丸めて鍋に入れる
- 5 人参、椎茸、白菜、小松菜の順で鍋に入れる。
- 6 かまぼこと斜め切りしたねぎを入れる。
- 7 シメは残った鍋に白飯を入れ、火にかけ溶き卵を入れる。好みに塩・胡椒をふる。

