



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約145g

汁物	レンコンチャウダー		
ポイント	すりおろしれんこんの量でとろみの調整ができ、介護食にもおすすめです。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
かぶ	90g	くし形切り	1 鍋にだし汁、かぶ、だいこん、にんじん、いちょう切りにしたれんこん、たまねぎ、長ねぎの白い部分を入れて火にかけ、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
だいこん	90g	いちょう切り	
にんじん	70g	いちょう切り	
れんこん	150g	半分はすりおろして 半分はいちょう切り	2 すりおろしたれんこん、長ねぎの緑の部分、しょうがを加え、汁にとろみがつくまで煮る。
たまねぎ	70g	一口大に切る	
長ねぎ	1本(100g)	小口切りにして白と 緑の部分に分ける	3 うす口しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
しょうが	10g	すりおろす	
だし汁	カップ3と1/2		
うす口しょうゆ	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	61	2.3	0.2	13.9	42	2.9	1.2

