

つくねと野菜のミルクみそ汁



調理のポイント

牛乳は、みそとよく混ぜ合わせてから汁にとき入れることが大事なポイント。汁が白濁しにくく、味もまろやかで牛乳の匂いも感じさせません。

1人分

エネルギー	145kcal
たんぱく質	10.5g
カルシウム	43mg
食物繊維	1.4g
食塩相当量	1.1g



材料（2人分）

A	鶏ひき肉	80g
	ねぎのみじん切り	5cm分(10g)
	卵	1/2個(25g)
	片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
	里芋(冷凍)(解凍して一口大に切る)	2個(60g)
	人参(いちょう切り)	1/8本(20g)
	水	1 1/2杯(300ml)
B	牛乳	大さじ2(30ml)
	みそ	大さじ1(18g)

※ AとBには生姜のすりおろしを少量混ぜるとよりおいしくなる。

作り方（普通食）

- 1 Aはよく練り混ぜ、一口大の団子に丸める。
- 2 なべに分量の水と里芋、人参を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3 2に1を加え、アクを除きながら煮る。つくねに火が通ったら、Bをよく混ぜ合わせて汁にとかし混ぜ、煮立つ直前に火を止める。

㊦ きざみ状



- 汁の具をとり出してよくたたき刻み、汁と混ぜ合わせる。
- むせやすい人には、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。

㊦ ペースト状



- 汁の具をミキサーに入れ、汁適量(嚙下機能に合った状態になるよう加減)を加えてなめらかにする。
- 必要に応じてとろみ調整食品でとろみをつける。