

いくつになっても前歯でかむことは大事です。食べ物はなるべく大きく切って前歯でかじりとして食べる事は脳を刺激し、認知症の予防にもなりますね。

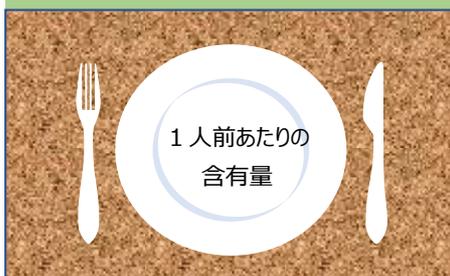
カボチャのポタージュ

2022/10/12



材料	4	人前	調味料	
カボチャ	0.25	個	塩	少々
玉ねぎ	1	個	こしょう	少々
牛乳	200	cc		
水	200	cc		
コンソメ	1	個		
バター	10	g		

栄養成分表



130

Kcal
エネルギー

11.8

ミリグラム
コレステロール

20.2

グラム
炭水化物

0.7

グラム
食塩相当量

作り方

- ① カボチャを乱切りにする
- ② 玉ねぎをくし切りにする
- ③ なべにカボチャ・玉ねぎ・水・コンソメ・バターを入れて柔らかくなるまで煮る
- ④ ミキサーにかける
- ⑤ なべにもどして牛乳を加えて弱火にしてあたためる
- ⑥ 塩こしょうで味を調える