



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

口や喉に痛みがある時は刺激物（香辛料・酸味・硬い物・熱すぎる物など）は控え、口当たりの良いものを選びましょう。今回はとろみのあるレシピです。熱さがしみる方は冷やしてもおいしく召し上がられます。是非お試しください。

### ～ 豆腐めかぶあんかけ ～



【エネルギー：62kcal 塩分：0.7g】

#### 【材料(1人分)】

絹こし豆腐	100g
めかぶ	25g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
水	大さじ2

豆腐を卵焼きに変えてもGood!

#### 【作り方】

- ①豆腐をお皿に移し、ラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する
- ②めかぶをみじん切りにしておく
- ③鍋にめんつゆ・水、②のめかぶ入れて加熱する
- ④①の豆腐に③をかける

### ～ アボガドミルクスープ ～

【エネルギー：269kcal 塩分：1.1g】

#### 【材料(1人分)】

アボカド	1/2個	
牛乳	200ml	
コンソメ	小さじ1/2	
塩	少々	



#### 【作り方】

- ①アボガドを一口大に切り、牛乳と一緒にミキサーにかける
- ②①を鍋に移し、弱火で加熱する
- ③コンソメ・塩を加え、味を整える