

# 里芋のごま味噌和え



|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 91kcal |
| たんぱく質 | 4.7g   |
| 脂質    | 2.0g   |
| 塩分    | 0.7g   |

里芋の粘りが全体をまとめてくれてとてもなめらかな喉越しとなります。

スキムミルクを入れることで味がマイルドになりカルシウム補給にもつながります。

特別養護老人ホーム ひいらぎ 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

|   |        |      |
|---|--------|------|
| A | 里芋     | 30g  |
|   | 人参     | 15g  |
|   | ほうれん草  | 40g  |
| B | 麦みそ    | 5g   |
|   | 上白糖    | 2.5g |
|   | すりごま   | 2g   |
|   | スキムミルク | 5g   |
|   | 水      | 5g   |

## 〈作り方〉

- ① Aの野菜はそれぞれ茹で、水気を切る。
- ② Bの調味料を合わせて、Aを和える。この時あらかじめスキムミルクは同量の水で溶いておく。