

栄養剤で作るカレースープ



材料	分量
栄養剤 (今回はエンシュアH コーヒー味を使用)	125cc (1/2 缶)
牛乳または豆乳	50cc
カレールウ	15g (1かけ)
パセリやクルトン (嚥下機能に合わせて)	

つくりかた

- ①カレールウは刻んでおく
 - ②耐熱容器に牛乳を入れてラップをし、電子レンジで30秒加熱する
 - ③②を取り出してカレールウを入れ、よく混ぜて溶かす。
 - ④再びラップをして電子レンジ (500W) で30秒~1分加熱し、カレールウにしっかり火を通す
 - ⑤栄養剤を少しずつ加えて混ぜてできあがり。
そのままでも、軽く温めてもおいしく召し上がれます
- ※鍋で火にかけても作れます。(焦げやすいので気をつけましょう)

カレーのスパイスが栄養剤のくせをカバーします。
甘いものが苦手な方におすすめ。
エンシュアHを使用する際はコーヒー味がおすすめです