



# 楽楽!! おいしか介護食

## カップスープの素でトット



エネルギー	350	Kcal
蛋白質	5.7	g

材料と分量(2人分)	
ご飯	2杯
水	340ml
人参	1/6本
玉ねぎ	1/2個
カップスープの素 (ほうれん草入)	2袋
塩	適量
コショウ	適量
粉チーズ	適量

### 作り方

- ①人参、玉ねぎはミジン切りにする
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、カップスープの素を入れてよく溶かす
- ③②に①とご飯を入れてご飯が水分を吸うまで煮る
- ④③にお好みで塩、コショウで味を整える
- ⑤お皿に盛り、粉チーズをお好みで振る

カップスープの素には、コーンクリーム、きのこのポタージュ、栗南瓜のポタージュ、トマトのポタージュ、オニオンコンソメ等がありますので味を変えて作ってみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む