



楽楽!! おいしか介護食

ブロッコリーのスープ



エネルギー	90	Kcal
蛋白質	6.1	g

材料と分量(2人分)	
ブロッコリー	1/2株
コンソメ	1/2個
水	150ml
牛乳	150ml
塩	適量
コショウ	適量
生クリーム	お好みで

作り方

- ①ブロッコリーは小分けにし、茎の部分は皮をむいて一口大に切っておく
- ②鍋に水を沸かし、コンソメを入れ①を入れて煮る
- ③②の粗熱をとる
- ④③をミキサーにかけて鍋に入れる
- ⑤④に牛乳を入れて温め、塩、コショウで味を整えたら出来上がり
- ⑥お皿に盛り、お好みで生クリームをかける

ブロッコリーはもともと野生のキャベツを品種改良したものだそうです。普段食べているのは花蕾(からい)といわれる部分です。ブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれているため疲労回復、風邪の予防、ガン予防、老化防止に効果があります。熱に弱いビタミンCは、お湯で加熱すると野菜から流れてしまいますので、汁ごといただけるスープだとビタミンCも摂取出来るようになります。茎や葉も同様の栄養価がある上に食物繊維も含まれているので薄切りにするなどして上手に使いましょう。



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