



楽楽!! おいしか介護食

新玉丸ごとスープ



エネルギー	141	Kcal
蛋白質	4.2	g

材料と分量(2人分)

新玉ねぎ	2個
ベーコン	2枚
コンソメ	1個
塩	少々
コショウ	少々
水	300ml
パセリ	適量

作り方

- ①玉ねぎの皮をむいて上下をカットし、根の方に少し深めに十字に隠し包丁を入れる
- ②①を耐熱皿に入れふんわりとラップをして約10分加熱する
- ③ベーコンを1cm角に切る
- ④鍋に水を入れてベーコンを③を入れる
- ⑤④にコンソメと塩コショウで味を整える
- ⑥④に②を入れて加熱する
- ⑦⑥にパセリをふって出来上がり

玉ねぎには辛味と刺激の正体である硫化アリルという成分が豊富に含まれている。

この成分は血液をサラサラにしてくれる成分です。

玉ねぎはビタミンB1の吸収を促進しますので肉の中でも豚肉と一緒に調理すると高い疲労回復効果が期待できます。

新玉ねぎも普通の玉ねぎも栄養は変わりません。しかし、新玉ねぎは辛味が少ないので生で食べるが一番です。新玉ねぎは、水分が多いので傷みやすいので早めに食べましょう!!



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