



# 楽楽!! おいしか介護食

## パプリカ豆乳スープ



エネルギー 63 Kcal  
 蛋白質 2.5 g

### 材料と分量(2人分)

玉ねぎ	1/4個
南瓜	35g
パプリカ	1/4個
バター	2.5g
水	50ml
豆乳	100ml
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- ①パプリカ、皮むき南瓜、玉ねぎは小さく切る
- ②鍋にバターを入れて玉ねぎを炒める
- ③②に南瓜、パプリカを入れてさらに炒める
- ④③に水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑤④の粗熱をとりミキサーに入れてなめらかになるまでかけて鍋に戻す
- ⑥空になったミキサーに豆乳を入れてかけて鍋に入れる
- ⑦鍋を火にかけコンソメ、塩、こしょうを入れて味をととのえたら出来上がり

豆乳は、栄養的に優れているが、消化の良くない大豆の栄養成分を消化吸収の良い様に加工したものです。

肥満の予防、がん予防、脳の老化予防等の効果があります。  
 飲みやすくする工夫としてはコーヒーやココア等に入れたり、バナナやパイナップル、抹茶を入れて飲んでも飲みやすくなります。

