



# 楽楽!! おいしか介護食

## 胡瓜の冷製スープ



エネルギー 130 Kcal  
 蛋白質 4.1 g

材料と分量(2人分)	
胡瓜	1本
玉ねぎ	1/4個
じゃが芋	1個
サラダ油	小さじ1
水	100ml
コンソメ	1/4個
牛乳	100ml
食塩	少々
コショウ	少々

### 作り方

- ① 胡瓜は飾りのを残して1cm位に切る
- ② 玉ねぎ、じゃが芋は薄切りにする
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①、②を入れて炒める
- ④ ③に水、コンソメを入れてじゃが芋が柔らかくなるまで煮る
- ⑤ ④に食塩、コショウを入れて味を整える
- ⑥ ⑤の粗熱をとり、ミキサーにかける
- ⑦ ⑥に牛乳を入れて再度食塩、コショウで味を確認する
- ⑧ ⑦を器に盛り、飾りの胡瓜をのせて出来上がり

夏バテの時期、暑い時は食欲が落ちます。また、台所に立つのも億劫になります。そんな時冷たく、喉ごしの良い冷製スープを作ってみてください。胡瓜には体を冷やす効果があり、利尿作用のあるカリウムも含まれています。むくみ予防にも効果的です。トマト、アボカド、南瓜などの冷製スープを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