



楽楽!! おいしか介護食

もずくスープ



材料と分量(2人分)	
もずく	200g
オクラ	2本
水	300ml
梅干し	小2個
白だし	大さじ1

エネルギー 13 kcal
 蛋白質 0.1 g

作り方

- ① もずくは水気を切って適当な長さに切る
- ② オクラは湯がいて小口切りにする
- ③ 梅干しは種を取ってたたいておく
- ④ 鍋に水と白だしを加えてひと煮立ちさせる
- ⑤ 汁椀に①と②、③を入れて④を上からかけたら出来上がり

もずくは市販のもので下処理不要のものもあります。
 しかし、下処理を行わないといけない時は食塩でもみ洗いをして熱湯をかけ、流水で洗い流してから使用して下さい。



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