



らく らく
楽楽!! おいしか介護食

冬瓜のとろみ汁



材料と分量(2人分)	
冬瓜	100g
水	300ml
白だし	小さじ3
片栗粉	適量
三つ葉	適量

エネルギー 20 kcal
蛋白質 0.3 g

作 り 方

- ① 冬瓜は皮をむき一口大の大きさに切る
- ② みつばは食べやすい大きさに切っておく
- ③ 鍋に水を入れて①を入れ冬瓜が柔らかくなるまで炊く
- ④ ③に白だしを入れて味をつける
- ⑤ 片栗粉でお好みのとろみをつけて②を浮かべて出来上がり

冬瓜は夏野菜ですが、冬まで保存ができるというのが名の由来だそうです。しかし、冬まではもたない様です。低カロリーでヘルシーな野菜なので一度にたくさん食べることができ、ビタミンCとカリウム、食物繊維を効率よく摂取することができます。ビタミンCは免疫力を高め感染症を予防する作用があり、カリウムは体内の余分なナトリウムを尿とともに排泄してくれるため高血圧の予防改善に役立ちます。冬瓜に含まれるカリウムと豊富な水分は、体調を整え夏バテの改善にも効果があります。



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