



楽楽!! おいしか介護食

ビシソワーズ



エネルギー 107 Kcal
 蛋白質 3.8 g

材料と分量(2人分)	
ジャガイモ	1個
玉ねぎ	1/4個
水	150cc
牛乳	150cc
コンソメスープの素	大さじ1/2
塩	少々

作り方

- ①ジャガイモと玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱皿にすべて入れて、ラップをしてレンジで15分加熱する。
- ③粗熱がとれたら、ミキサーで混ぜ合わせる。
- ④器に入れて冷蔵庫で冷たくなるまで冷やします。

冷たくしても温めても美味しいです。

ビシソワーズはどんなスープなのでしょう？

ビシソワーズは、裏ごししたジャガイモの滑らかな食感と牛乳のクリーミーな口当たりを楽しむスープです。

考案者であるルイ・ディアは子供の頃、夏に冷たい牛乳を混ぜて飲んだポタージュがヒントになったと述懐しています。

ビシソワーズの語源は、ルイ・ディアの故郷であるフランスの避暑地ヴィシーにちなんで名付けられており、直訳すると「ヴィシー風のクリームスープ」となります。



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



楽楽!! おいしか介護食

野菜とチーズの蒸しパン



エネルギー 165 kcal
 蛋白質 3.6 g

材料と分量(4個分)

蒸しパンミックス	150g
粉チーズ	10g
水	75cc
ほうれん草	20g
にんじん	15g
コーン	15g
スライスハム	20g

作り方

- ① ほうれん草は茹でて、粗みじんに切る。
- ② にんじんは小さいか角切りにして茹でる。ハムも小さめの角切りにする。
- ③ 蒸しパンミックスと粉チーズを合わせ、水を加えて混ぜる。
- ④ ③に①②とコーンを加えてカップに注ぐ。
- ⑤ ④を蒸気のたっている蒸し器で15分ほど蒸す。

ほうれん草・にんじんのβ-カロテン

目や皮膚・粘膜を健康に保ち、風邪の予防にも効果があります。

ほうれん草のビタミンE・ビタミンC

抗酸化作用があります。生活習慣病予防にも効果があります。

粉チーズのカルシウム

骨粗鬆症の予防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