



# 楽楽!! おいしか介護食

## 春の豆乳ポタージュ



エネルギー 168 kcal  
 蛋白質 7.6 g

材料と分量(2人分)	
菜の花	1/2束
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/4個
バター	大さじ1/2
豆乳	200ml
水	100ml
食塩	少々
コンソメ	1/2個
コショウ	少々
粉チーズ	少々

### 作り方

- ① 菜の花は細かく切って茹でて水にさらし水気を切っておく
- ② じゃが芋は皮をむき薄く切っておく
- ③ 玉ねぎは皮をむいて薄く切っておく
- ④ 鍋にバターを入れて③を入れて炒める
- ⑤ ④に水とコンソメ、②を入れてよく混ぜ焦げないように煮る
- ⑥ ⑤のじゃが芋に火が通ったら①を入れてさっと混ぜる
- ⑦ ⑥を火からおろして粗熱をとり、ミキサーにかける
- ⑧ ⑦を鍋に戻し、豆乳を加えて沸騰直前まで加熱する
- ⑨ ⑧を塩、コショウで味を整える
- ⑩ ⑨をお皿に盛り、お好みで粉チーズをふりかけて出来上がり

春を告げる食材として愛される菜の花を今回はポタージュにしてみました。とても栄養価が高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。



みぎわほ一む

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