



楽楽!! おいしか介護食

キャベツのポタージュ



エネルギー 71 Kcal
 蛋白質 2.7 g

材料と分量(2人分)

キャベツ	100g
玉ねぎ	1/6個
マーガリン	小さじ1/3
水	100ml
コンソメ	1/6個
牛乳	100ml
生クリーム	お好みで
食塩	少々
コショウ	少々

作り方

- ① キャベツは適当な大きさに切る
- ② 玉ねぎは、短冊切りにする
- ③ 鍋にマーガリンを入れて②を炒める
- ④ ③に①を入れてさらに炒める
- ⑤ ④に水を入れて煮る
- ⑥ ⑤にコンソメを入れてさらに煮る
- ⑦ ⑥の粗熱をとりミキサーにかける
- ⑧ ⑦を鍋に戻して牛乳を加えてひと煮立ちする
- ⑨ 食塩、コショウで味を整える
- ⑩ お好みで生クリームを入れる

キャベツは、胃腸の調子を整えたり、胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復します。肝臓の解毒作用を助けます。免疫力を高め、風邪を予防します。芯の部分には多くのビタミンCが含まれていますので捨てずに活用しましょう!! 春キャベツは、柔らかく、水分を含み、甘味があるのが特徴です。



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