



楽楽!! おいしか介護食

グリーンオニオンスープ



エネルギー 83 Kcal
 蛋白質 2.6 g

材料と分量(2人分)

グリーンアスパラガス	2本
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
水	150ml
牛乳	100ml
食塩	少々
コショウ	少々

作り方

- ① グリーンアスパラガスは、3cm位に切る
- ② 玉ねぎはスライスする
- ③ 鍋にサラダ油をひいて①と②を入れて炒める
- ④ ③に水を入れてアスパラガスが柔らかくなるまで煮込む
- ⑤ ④の粗熱をとる
- ⑥ ⑤をミキサーにかける
- ⑦ ⑥を鍋に入れて火にかけ牛乳を入れて食塩とコショウで味を整える

グリーンアスパラガスは、アミノ酸の一種のアスパラギン酸が豊富に含まれています。疲労回復やスタミナアップに効果があります。
 体内でビタミンAになるカロテンが含まれ、気温の変動が大きい季節の変わり目はお肌の調子も狂いがちな時にとって欲しい栄養素です。



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