



# 楽楽!! おいしか介護食

## カブと落とし卵の味噌スープ



エネルギー	137	Kcal
蛋白質	7.9	g

### 材料と分量(2人分)

玉ねぎ	1/2個
カブ	1/2個
水	250ml
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
味噌	大さじ1
卵	2個
カブの葉	適量

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする
- ② カブは一口大に切る
- ③ ネギは小口切りにする
- ④ 鍋に水と鶏ガラスープの素をいれて煮たさせる
- ⑤ ④に①と②を入れてカブが柔らかくなったら酒、味噌で味を整える
- ⑥ 卵を器に割り、鍋の中に入れます  
卵白が白っぽくなったら火を止める
- ⑦ ⑥を器に卵を崩さないように入れて汁を入れ③を散らして出来上がり

カブは実と葉にも栄養があるので丸ごと食べてほしい食材です。実には、ビタミンCや食物繊維、カリウム、アミラーゼという消化酵素が含まれていて、食べ過ぎ、胃もたれ、食欲不振に良いんですよ。一方、葉にも、ビタミンB2、ビタミンC、葉酸、βカロテン、鉄、カルシウムなどの栄養がたっぷりです。美容にも健康にも良い食材ですので煮物、和え物、シチューなどにも入れて食べて下さい。



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