



楽楽!! おいしか介護食

トマトスープ



材料と分量(2人分)

トマト	1個
コンソメ顆粒	小さじ2
水	200cc
パセリ	適量

エネルギー	26	Kcal
蛋白質	0.9	g

作り方

- ① トマトは、ヘタを取り、角きりにする
- ② 器に①とコンソメを入れて、水を加え、ラップをしてレンジで約3分かける
- ③ ②のトマトがスプーンでつぶせる硬さになっていたらパセリを飾り出来上がり

トマトは、加熱すると抗酸化物質のリコピンが活性し、生活習慣病、美肌につながります。生のトマトを使う時はそのままでもよいのですが、食べにくい時は湯向きをしてから作ってみてください。トマト缶を使用するときは、ホールトマトの方が旨味が強く、果肉が柔らかく、カットトマトの方が程よい酸味で果肉がしっかりしていますのでお好みの方を選んで作ってください。



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