



楽楽!! おいしか介護食

びわのスムージー



材料と分量(2人分)	
びわ	10個
牛乳	200ml
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1

エネルギー	125	Kcal
蛋白質	3.6	g

作り方

- ① びわは、皮をむき種を取り除く
- ② ミキサーに①と牛乳、はちみつ、レモン汁を入れてよく混ぜる
- ③ ②を容器に入れて出来上がり

びわは、β-カロテンを多く含んでいて、粘膜を強化する働きがあり目や、口、鼻、のどなどの粘膜が守られますので風邪予防にもなります。
 抗酸化作用もありますので動脈硬化や心筋梗塞の予防にもなります。
 びわは、傷みがはやいのでコンポートにして冷凍保存しておくとも便利です。
 冷凍したびわのコンポートでスムージーを作ったり、ベリーーフ等の野菜をいれたり、牛乳を豆乳やヨーグルトに変えて飲んでみてください。



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