

# ながいきレシピ° No.1

## 春を祝おう！イースターメニュー

鮮やかな色合いの食材を使い、春の訪れを食事で楽しんでみましょう！



### 献立

- ・オムライス
- ・枝豆のスープ
- ・イタリアンサラダ
- ・人参ゼリー

### 枝豆のスープ・材料1人分

- ・むき枝豆…10g
- ・ポタージュスープの素（市販）…10g
- ・コンソメ…0.1g
- ・牛乳…40g
- ・水…80g
- ・塩、こしょう…適量
- ・パセリ粉…適量

### 栄養ポイント

枝豆は大豆の未熟な実です。たんぱく質が豊富に含まれており、ビタミンB1、食物繊維も摂取できます。高齢になるとこれらの栄養素が不足しがちになります。手軽に作ることが出来るのでおすすめです。

### 作り方

- 1、むき枝豆は茹でてから、フードプロセッサーにかけて細かくする。
- 2、分量の水を沸かして、その中にポタージュスープの素、コンソメをダマにならないように混ぜながら加える。
- 3、牛乳を温めて2に加える。
- 4、仕上げに、塩、こしょうで味を調える。
- 5、器に注ぎ、パセリ粉をかける。