

クッキング「ほうれん草のポタージュスープ作り」

2021年3月10日 ステッフハウス宝塚

1Fの屋外庭園でT看護師さんが育てたほうれん草がおいしそうに育ちました♡



みんなで収穫しました♡
おいそうですね！



T看護師さんが丁寧に土を洗い流します♡



みんなで包丁で適度な長さに切り分け茹でて茹で上がったほうれん草に牛乳を足してミルにかけて滑らかにしました！



お湯で溶いて作る「カッパスープ ポタージュ味」を分量通り作ります。ミルにかけたほうれん草のペーストと作ったカッパスープを合わせて温めて出来上がり！適度なトロミがついて飲み込みが低下した方も飲みこみやすく出来上がります。ほうれん草のビタミンCは季節の変動が大きく旬の冬採りは夏採りの3倍になります。(食品成分表 2021 より)