

# さっぱりタイプのジュレスープ



栄養量(1人分)

エネルギー39kcal/蛋白質5.1g  
脂質0.2g/炭水化物4.5g/塩分1.1g

## 乗り切りPOINT

ジュレタイプの冷たくさっぱりとした料理は吐き気がある時におすすめです。嘔吐・下痢がある時は水分、ナトリウムやカリウムなど電解質が失われやすく、スープ類は水分補給にもうってつけです。

## ❁材料(1人分)

### ジュレスープ

水	80cc
固形コンソメ	1/3個
塩・こしょう	少々
★粉ゼラチン	2.5g
氷	4~5かけ

### スープの具

ミニトマト	2~3ヶ
きゅうり	1/4本
☆カニカマ	2本
ミントの葉	適宜

## ❁作り方

- ① ミニトマトは1/4のくし切りにする。きゅうり・カニカマは7mm角位のさいの目切りにする。
- ② 水・コンソメ・塩・こしょうを鍋に入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら火から下ろし、ゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。
- ④ ③をボールに移し、氷を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④がジュレ状になってきたら、具材を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛付ける。 あればミントの葉をかざりできあがり。



食欲不振

吐き気

下痢

臭覚障害

★ゼラチンは豚、牛、鶏などの動物性由来の製品です。蛋白質摂取が期待できます。