



# 楽楽!! おいしか介護食

## 簡単茶巾寿司



### 材料と分量(2人分)

米	1合(150g)
鮭フレーク	20g
ごま	10g
すしのこ	10g
シソの葉	適宜

エネルギー 350 kcal  
 蛋白質 8.0 g

### 作り方

- ①ごはんは通常どおり炊く
- ②すしのこと鮭フレーク、ごま、刻んだシソを入れて混ぜる
- ③ラップに②を入れて絞り茶巾にする

混ぜる具はいろいろ入れてみましょう!!

きゅうりや炒り卵、カニカマ、甘酢生姜、魚の缶詰、ツナ缶を入れても美味しいですよ。

また、ひじき煮を混ぜ込んでひじき混ぜすしにしても美味しいです。



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