



楽楽!! おいしか介護食

ホットケーキミックス惣菜パン



エネルギー 379 Kcal
 蛋白質 8.3 g

材料と分量(2人分)

ホットケーキミックス	100
水	適量
油	10
ツナマヨ	60
ほうれん草	適量
ミックスチーズ	適量

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスを入れ水を少しずつ加えてひとまとめにする
- ②①に油を入れてこねる
- ③②を4等分に分けてクッキングシートに薄くのばしてのせる
- ④③にツナマヨをのぼし湯がいたほうれん草とチーズをのせる
- ⑤④をトースターで5~10分焼く

市販でツナマヨ、コーンマヨ等マヨネーズ風味のものを使用したり、市販のレトルトカレーをのせたりしてアレンジしてみましょう!!
 また、惣菜のポテトサラダやひじき煮などをのせて焼いても美味しいですので試して下さい。



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



楽楽!! おいしか介護食

グリーンピースと新玉ねぎのポタージュ



エネルギー 128 Kcal
 蛋白質 3.8 g

材料と分量(2人分)	
グリーンピース	75
新玉ねぎ	1/2個
バター	10g
砂糖	小さじ1
コンソメ	1/3個
水	100ml
牛乳	25ml
生クリーム	少々

作り方

- ①グリーンピースの生豆は熱湯をまわしかけてザルにあげて置く
- ②新玉ねぎをスライスしておく
- ③フライパンにバターを入れて①を入れて30秒ほど炒めたら②と砂糖を入れてさらに炒め玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ④③にコンソメスープを注ぎ、ふつふつと煮立ったら火を止めて鍋に移し、蓋をして弱火で15分煮る
- ⑤④の粗熱をとり、牛乳を加えてミキサーにかけ再度鍋で温める
- ⑥⑤を器に入れて生クリームをかけて出来上がり。

冷凍のグリーンピースを使う場合は湯通しをしてからザルにあげ冷凍臭さを取りましょう!!
 グリーンピースには、腸のぜん動運動を促進する食物繊維が豊富に含まれていますので便秘予防に期待できます。また、高血圧予防によいとされるカリウムや、疲労回復に効果があるとされるビタミンB1も含まれています。



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