



楽楽!! おいしか介護食

ひき肉団子の南瓜蒸し



エネルギー 92 kcal
 蛋白質 5.4 g

材料と分量(2人分)

南瓜	100g
鶏ひき肉	30g
豆腐	30g
生姜	1かけ
酒	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
だし汁	20ml
みりん	大さじ1/5
しょうゆ	大さじ1/10
片栗粉	適量

作り方

- ①豆腐は水切りをしておく
- ②生姜はおろして①と鶏ひき肉と酒、塩、しょうゆを混ぜて団子を作る
- ③南瓜は皮をむいて適当な大きさに切り、レンジで加熱してつぶしておく
- ④③わらっすにひろげ、②を包み蒸す
- ⑤皿に盛りくずあんをかける

ひき肉団子が中に入った料理には、かぶの中に詰めて煮たり、白菜やキャベツに包んでロール煮にしたりするとバリエーションが増えます。

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