



# 楽楽!! おいしか介護食

## 簡単混ぜチャーハン



エネルギー 422 Kcal  
 蛋白質 13.6 g

### 材料と分量(2人分)

長ネギ	1/2本
魚肉ソーセージ	1本
卵	1個
サラダ油	大さじ1/2
シタス	3枚
コンソメ	1/2個
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩コショウ	適量
ご飯	お茶碗2杯分

### 作り方

- ①長ネギはみじん切りにする
- ②魚肉ソーセージは食べやすいように小さく切っておく
- ③フライパンに油をひいて①②と溶いた卵を入れてスクランブル状にする
- ④③にシタスを食べやすい大きさに切ったのを混ぜさっと炒める
- ⑤④に調味料を入れて味を整える
- ⑥⑤にご飯を混ぜて味を整える

耐熱皿にて材料を加熱して、味をつけて温めたご飯を混ぜることもできます。

また、クッキングシートを使用して食材とご飯、調味料を入れて電子レンジに約5分くらいかけると簡単にできあがる方法もあります。

具材も火の通りがいいものを選んだり、食材を小さく切ったりすると簡単に、時間もかからず出来上がります。



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