



楽楽!! おいしか介護食

おにぎらず



エネルギー 318 Kcal
 蛋白質 9.2 g

材料と分量(2人分)

のり巻き用のり	2枚
ご飯	ご飯茶碗2杯
納豆	1パック
オクラ	2本
かつお節	適量
梅干し	1個
めんつゆ	小さじ1
鮭入りしそわかめ (生タイプふりかけ)	小さじ1

作り方

- ①オクラはサッと茹でて輪切りにする
- ②梅干しは種をとって包丁で軽くたたいておく
- ③ボールに納豆と①と②、かつお節、めんつゆを入れて混ぜて置く
- ④のりの片面にご飯をのせその上に③をのせ再度ご飯をのせて具材をサンドする
- ⑤逆ののりをのりたたむ
- ⑥⑤をラップで包んでしばらくしてから半分に切って出来上がり
- ⑦鮭入りしそわかめも同様にする

生タイプのふりかけにはチリメンや梅、たくあん入りしそわかめがあるようなので試に作ってみてください。

おにぎらずののりは正方形や長方形でもできますが、正方形を使用するときは海苔同士が重ならないようにして下さい。

重なった部分の歯切れが悪くなり食べにくくなりますので注意して下さい。

また、のりはフォークやおろし金で敗れないように穴をあけると歯切れがよいのりになりますので試にしてみてください。



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