



楽楽!! おいしか介護食

魚缶とじゃが芋のとろみ汁



エネルギー 210 kcal
 蛋白質 12.6 g

材料と分量(2人分)

じゃが芋	1/2個
片栗粉	大さじ2 1/2
長ネギ	少々
しょうが	少々
サバ水煮缶	1/2缶
味噌	大さじ2 1/2
水	350ml

作り方

- ①生姜は線きり、長ネギは小口切りにする
- ②じゃが芋は皮をむいて薄く切りレンジにかける
- ③②をビニールに入れて熱いうちにつぶす
- ④③に片栗粉を入れてよく混ぜて食べやすい大きさに丸める
- ⑤鍋に水を入れて沸騰させ④を入れる
- ⑥⑤に荒くほぐしたサバ缶を入れる
- ⑦⑥のじゃが芋が浮いてきたら火を止めて味噌で味をつける
- ⑧⑦に①を入れて出来上がり

サバの水煮缶には脂質やビタミン類が多いですが、なんといっても骨まで全部食べる事が出来て、手間いらずで生魚より栄養素が豊富で、保存食にもなります。水煮缶はポン酢などの調味料をかけて食べてもいいし、ハンバーグやトマト煮、パスタにもアレンジできます。料理に使用するときには汁の部分にも栄養素があるので捨てずに使って下さい。



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