



楽楽!! おいしか介護食

茶巾オムレツ



材料と分量(2人分)	
卵	2個
白ハンペン	1枚
枝豆	適量
塩麴	小さじ2
トマトケチャップ	お好みで

エネルギー	150	kcal
蛋白質	12.6	g

作り方

- ①白ハンペンを袋に入れて手でもんでつぶす
 - ②卵を割りほぐす
 - ③①に②と枝豆、塩麴を加えてよく混ぜる
 - ④器にラップを広げて③を入れて茶巾にする
 - ⑤④を電子レンジに入れて1~2分加熱する
- ※加熱時白ハンペンが膨らみますので注意して下さい
- ⑥⑤の粗熱がとれたらラップを外す
 - ⑦⑥にお好みでケチャップをかけたら出来上がり

同じ材料で調味料をしょう油と砂糖に変更しフライパンで焼くと伊達巻風になります。お正月が近づいたら試に作って下さい。



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