



楽楽!! おいしか介護食

煮込みフィッシュボール



エネルギー 114 kcal
 蛋白質 8.5 g

材料と分量(2人分)

すり身	50g
豆腐	1/5丁
生姜	少々
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	小さじ1
ごま	小さじ1
枝豆	適量
水	300ml
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 豆腐はレンジにかけてしばらく置き、キッチンペーパーで水分を拭き取る
- ② 生姜はすりおろし、玉ねぎはミジン切りにする
- ③ ビニール袋にすり身と①と②と片栗粉、ごまを入れてよく混ぜる
- ④ ③に枝豆を入れて軽く混ぜる
- ⑤ 鍋に水を入れて沸騰させ、④を絞り出し入れる
- ⑥ ⑤に調味料を入れて味をついたら出来上がり

市販のすり身は味がついているので調味料は加減して下さい。また、味はケチャップ味の他、しょう油味、コンソメ味に変えても美味しいです。
 調理法も今回は煮込みでしたが、焼いたり、蒸したりすると食感が変わりますので変化を楽しんで下さい。



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