



楽楽!! おいしか介護食



油揚げでメンチ風おかず



エネルギー 190kcal
たんぱく質 14.0g

材料と分量(2人分)

| | |
|--------|--------|
| うすあげ | 小2枚 |
| 鶏ミンチ | 70g |
| キャベツ | 葉(大)1枚 |
| 豆腐 | 1/8丁 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 適宜 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| (油) | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 豆腐は水切りし、キャベツはみじん切りにする。
- ② ビニール袋に、①と鶏ミンチ、片栗粉・卵・塩こしょう・しょうゆを入れてよくこねる。
- ③ 油揚げの口を切り、袋状にし、②を詰める。
- ④ フライパンに油を敷き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 好みで大根おろしとポン酢、またはケチャップでお召し上がりください。

「うすあげ」というのは地域限定の呼称(方言の一種)で、一般的には油揚げと同義です。

但し、一部の地域では、「うすあげ」と「油揚げ」が別の物である場所もあります。うちの田舎の方がそうなのですが、「油揚げ」と言ったら、厚揚げ(生揚げ)のことを指し、「うすあげ」と言ったら文字通り薄い奴(全国的には「油揚げ」で通る、うどんの具や稲荷寿司を詰めるのに使う奴)のことを指します。



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