



楽楽!! おいしか介護食

魚缶ハンバーグ



エネルギー 350 kcal
 蛋白質 29.6 g

材料と分量(2人分)

豆腐	1/2丁
サバ水煮缶	1/2缶
長ネギ	1/2本
卵	1/2個
パン粉	1/4カップ
食塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	適量
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
サバ水煮缶汁+水	50ml

作り方

- ① 豆腐はレンジにて水切りをしておく
- ② サバ水煮缶はサバの身と汁に分けておく
- ③ 長ネギはミジン切りにする
- ④ ビニール袋に①と②、③、卵、パン粉、食塩、コショウを入れてよく混ぜる
- ⑤ ④をハンバーグ状に丸める
- ⑥ フライパンにサラダ油をぬり⑤を焼く
- ⑦ ボールにしょう油、みりん、砂糖、サバ水煮缶汁を混ぜて置く
- ⑧ ⑥に⑦を入れて煮る
- ⑨ ⑧の調味料が全体に絡んだら出来上がり

サバ缶には、免疫力向上、血液サラサラ、中性脂肪減少、アルツハイマー改善の効果があるEPA、DHAが豊富に含まれています。
 サバ缶は獲れたての新鮮なさばを使って真空調理が行われているので長期保存でもEPA、DHAが酸化しにくいという利点があります。
 また、サバ水煮缶の汁には、ビタミンB群やビタミンCなど水に溶ける成分が入っているので汁ごと使って下さい。



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

