



# 楽楽!! おいしか介護食

## 野菜入り肉団子



エネルギー 155 kcal  
 蛋白質 9.9 g

材料と分量(2人分)	
鶏ひき肉	100g
生姜汁	少々
玉ねぎ	1/6個
片栗粉	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
人参	1/6本
ほうれん草	1株
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
酢	小さじ1
片栗粉	適量

### 作り方

- ① 人参、玉ねぎはみじん切りにする
- ② ほうれん草は茹でて細かく切っておく
- ③ 生姜はおろしておく
- ④ ビニール袋に鶏ひき肉と①②③、片栗粉、食塩、コショウを入れてよく混ぜる
- ⑤ ラップに④を入れて丸め蒸し器で15分くらい蒸す
- ⑥ 調味料を鍋に入れてたれを作る
- ⑦ ⑤に⑥をかけて出来上がり

肉団子に入れる野菜は、冷蔵庫に残っている野菜を活用して下さい。  
 しその葉や長ネギ、ミックスベジタブル、大根を細かく切ったり、ひじき煮などを入れてアレンジしてみてください。

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