



# 楽楽!! おいしか介護食

## 春の混ぜご飯



エネルギー	332	kcal
蛋白質	12.8	g

### 材料と分量(2人分)

ごはん	ごはん茶碗2杯
昆布茶	3つまみ
菜の花	3本
桜えび	7g
卵	1個
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょう油	小さじ1/4
炒りごま	少々

### 作り方

- ① 菜の花は細かく刻んでお湯でサッと茹でる
- ② 卵を割って砂糖、みりん、しょう油を入れて混ぜる
- ③ レンジにて②を温めて炒り卵を作る
- ④ 温めたごはん昆布茶をよく混ぜる
- ⑤ ④に①、③、桜えび、炒りごまを混ぜる
- ⑥ 器に盛って出来上がり

昆布茶とは、昆布を砕いて粉末にしたものに、食塩などを加えた物です。ヌルヌル成分のアルギニン酸は、免疫力を高め、便秘の改善、コレステロール値を下げるなどの効果もあります。もちろん、ミネラルも豊富に含まれています。

一般には、お湯を注いで飲むものですが、飲みすぎると塩分の取り過ぎになりますので気をつけて下さい。

スープや浅漬け、パスタ等に利用してみてください。



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