



楽楽!! おいしか介護食

お魚コロッケ



エネルギー 85 Kcal
 蛋白質 5.2 g

材料と分量(2人分)

ハンペン	1/2枚
袋豆腐	1/2P
ミックスベジタブル	20g
薄力粉	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1/2
パン粉	適量

作り方

- ① 袋にハンペンと袋豆腐、ミックスベジタブルを入れてよく混ぜる
- ② ①を丸める
- ③ 薄力粉、片栗粉、水、マヨネーズを混ぜる
- ④ ②に③をつけてパン粉をつける
- ⑤ ④をトースターで焼く

ハンペンの中にカニ缶と玉ねぎ、またはジャガイモやツナ缶、鮭フレーク等を入れて作ってみてください。トースターがない時は、魚グリルで焼いてみてください。

袋豆腐は充填豆腐ともいい、袋の中に豆乳を入れて凝固剤で固めた物になります。完全密閉されたまま固めるため長時間の保存が出来ます。食感は滑らかで絹ごし豆腐に似ています。



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