



楽楽!! おいしか介護食

野菜たっぷりトースト



材料と分量(2人分)	
食パン	2枚
マヨネーズ	適量
キャベツ	適量
玉ねぎ	適量
トマト	適量
とろけるチーズ	2枚
ケチャップ	お好みで

エネルギー 340 kcal
 蛋白質 10.6 g

作り方

- ① 食パンにマヨネーズをぬる
- ② キャベツを千切りにする
- ③ 玉ねぎ薄く切る
- ④ トマトは一口大に切る
- ⑤ ①に②と③、④をのせる
- ⑥ ⑤にとろけるチーズをのせてトースターで焼く
- ⑦ お好みでケチャップをかける

野菜をたくさんつけてトーストして下さい。
 ハムやシーチキン、しらす干、納豆、卵などを追加してトーストしても美味しいので、試に朝食の時に作ってみて下さい。
 また、アボガドやコロケ、ソーセージ、蒸し鶏、照り焼き鶏肉、から揚げなどを食べやすい大きさに切つてのせてもいいと思います。
 食べにくい時はサンドイッチ用のパンでホットサンドにすると手も汚れず食べやすいです。



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