



楽楽!! おいしか介護食

マセドアンサラダ



エネルギー	155	Kcal
蛋白質	3.9	g

材料と分量(2人分)

じゃが芋	1/3個
人参	20g
胡瓜	1/3本
ハム	1枚
チーズ	1個
マヨネーズ	大さじ2
食塩	少々
コショウ	少々
プチトマト	2個

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて1cm角に切る
- ② 人参は皮をむいて同じくジャガイモより少し小さく1cm角に切る
- ③ 胡瓜は、1cm角に切る
- ④ ハムも四角に切る
- ⑤ チーズもジャガイモと同じくらいの大きさの1cm角に切る
- ⑥ ①、②は柔らかく茹でる
- ⑦ ③、④、⑤、⑥をボールに入れてマヨネーズを混ぜる
- ⑧ ⑦を食塩、コショウにて味を整える
- ⑨ ⑧を器に盛り、プチトマトを飾る

マセドアンとは、さいの目切りという意味です。
大きさをそろえて切ることで、火の通り、味付けが均一にできます。
ジャガイモ以外にさつまいもでも美味しいです。
野菜は食べやすいように細かく角切りに切って個々に合わせて柔らかくして混ぜて下さい。



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