



楽楽!! おいしか介護食

かにかまがんも



エネルギー	89	Kcal
蛋白質	4.3	g

材料と分量(2人分)

豆腐	1/4丁
かにかま	2本
ネギ	適量
食塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	大さじ1
粉末だし	少々
サラダ油	適量
ポン酢	適量

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジにかけて水切りする
- ② かにかまは、細かく切っておく
- ③ ネギは、小口切りにする
- ④ ①をビニール袋に入れて②、③、食塩、コショウ、片栗粉、粉末だしを入れてよく混ぜる
- ⑤ フライパンにサラダ油を少し多めに入れて熱し両面焼く
- ⑥ ⑤が焼けたらキッチンペーパーに置き、油切りをする
- ⑦ ⑥を器に盛り、ポン酢で食べる

豆腐は絹ごし豆腐でも木綿豆腐でもよいのですが、口当たりが良いのは絹ごし豆腐です。しかし、どちらを使うにしても水切りを良くしないと丸めにくく、崩れやすくなりますので注意して下さい。
つなぎに山芋や卵を使うこともあります。
また、鰹アンなどをかけて食べても美味しいですよ。



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

