



楽楽!! おいしか介護食

玉ねぎのお好み焼き



エネルギー 457 Kcal
 蛋白質 18.1 g

材料と分量(2人分)

お好み焼き粉	1カップ
玉ねぎ	1個
絹豆腐	1/5丁
天かす	適量
シーチキン	1/2缶
桜えび	適量
小ネギ	適量
卵	1個
サラダ油	適量
かつお節	適量
青のり	適量
ソース	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- ① 玉ねぎは細かく切る
- ② 小ネギは小口切りにする
- ③ お好み焼き粉と卵、絹豆腐をボールに入れてよく混ぜる
- ④ ③に①と②天かす、シーチキン、桜えびを入れてよく混ぜる
- ⑤ ホットプレートにサラダ油をしいて④を焼く
- ⑥ ⑤をひっくり返して両面焼く
- ⑦ ⑥にかつお節、青のりをトッピングする
- ⑧ ⑦をお好みでソースとマヨネーズをつけて食べる

長芋をいれずに豆腐を入れてふわふわしっとりしたお好み焼きが出来ます。
 冷蔵庫の中に入っている残り野菜を食べやすい大きさに切って入れて焼いて下さい。豆腐は量を入れすぎるとベチャベチャになりますので多く入れる時は水を適度に切ってください。



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