



楽楽!! おいしか介護食

ホットケーキミックス惣菜パン



材料と分量(2人分)	
ホットケーキミックス	100g
水	適量
油	10g
ツナマヨ	60g
ほうれん草	適量
ミックスチーズ	適量

エネルギー	379 kcal
蛋白質	8.3 g

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスを入れ水を少しずつ加えてひとまとめにする
- ②①に油を入れてこねる
- ③②を4等分に分けてクッキングシートに薄くのばしてのせる
- ④③にツナマヨをのぼし湯がいたほうれん草とチーズをのせる
- ⑤④をトースターで5～10分焼く

市販でツナマヨ、コーンマヨ等マヨネーズ風味のものを使用したり、市販のレトルトカレーをのせたりしてアレンジしてみましょう!!
また、惣菜のポテトサラダやひじき煮などをのせて焼いても美味しいですので試して下さい。



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