



楽楽!! おいしか介護食

フルーツカスタード



エネルギー 154 Kcal
 蛋白質 4.1 g

材料と分量(2人分)

薄力粉	大さじ1
砂糖	大さじ2
卵	1/2個
牛乳	100ml
バニラエッセンス	少々
みかん缶	適量
白桃缶	適量
レーズン	お好みで

作り方

- ① 卵を割ってよく溶いておく
- ② 耐熱皿に薄力粉、片栗粉、砂糖を入れて混ぜる
- ③ ②に①を入れてよく混ぜる
- ④ ③に牛乳を入れてさらに混ぜる
- ⑤ ④を電子レンジに入れて2分加熱して出して泡だて器で混ぜる
- ⑥ ⑤を再度電子レンジに2分加熱し再度出して泡だて器でよく混ぜる
- ⑦ ⑥が粉っぽいようであれば再度電子レンジで加熱し、バニラエッセンスを加えて混ぜる
- ⑧ 果物は食べやすい大きさに切っておく
- ⑨ レーズンを入れる時は初めにお湯につけて置き水分をペーパーで切っておく
- ⑩ カスタードクリームと果物をお皿に盛ったら出来上がり

焦がしたり、ダマになるカスタードクリームですが、レンジですることにより簡単に出来ます。全卵で作ると卵黄だけで作るより白っぽくなったり、コクがなくなりますが、今回は卵白も使用して余らないようにしました。硬さは牛乳の量で調整し個々で飲み込みやすいように調整して下さい。



みぎわほ一む

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

