



楽楽!! おいしか介護食

白菜と肉団子のスープ



エネルギー 153 Kcal
 蛋白質 6.4 g

材料と分量(2人分)

豚ひき肉	60g
玉ねぎ	1/5個
マヨネーズ	大さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
生姜(チューブ)	少々
水	200ml
白菜	2枚
中華だし	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
濃口醤油	小さじ1
ごま油	少量

作り方

- ① 玉ねぎはミジン切りにする
- ② 白菜は食べやすい大きさに切る
- ③ ビニール袋に豚ひき肉と①、マヨネーズ、食塩、コショウ、生姜を入れてよく混ぜる
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら③を食べやすい大きさに丸めて入れる
- ⑤ アクをといながら火を通し④の肉団子が浮いてきたら②を入れる
- ⑥ ⑤の白菜に火が通ったら中華だし、食塩、コショウ、しょう油で味をつける
- ⑦ 最後にごま油を入れる
- ⑧ ⑦を器に盛り付ける

お肉は硬くて食べれない方も肉団子にすると柔らかくて食べやすくなります。肉団子には野菜をみじん切りにして入れるといろいろな肉団子ができます。卵や長芋、豆腐を入れると柔らかい肉団子になります。今回はマヨネーズを入れてみました。汁物、鍋、煮物、あんかけ等にアレンジをして食べてみてください。



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