



# 楽楽!! おいしか介護食

## お食事蒸しパン



エネルギー	262	Kcal
蛋白質	10	g

(2個分)

材料と分量(6個分)	
ホットケーキミックス	120g
卵	1個
牛乳	大さじ6
トマト	適量
コーン	20g
ブロッコリー	30g
魚肉ソーセージ	小1本
人参	20g
ほうれん草	30g
ベーコン	1枚
プロセスチーズ	1個
アルミカップ等容器	6個

A

B

### 作り方

- ① ホットケーキミックスと卵、牛乳を入れてさっくりと混ぜる
- ② Aの材料を食べやすい大きさに切る
- ③ Bの材料も食べやすい大きさに切る
- ④ ①をアルミカップに入れる
- ⑤ ④に②と③の材料を乗せる
- ⑥ ⑤をホットプレートに水を張って真ん中に⑤を並べて蒸す
- ⑦ 竹串等で刺して生地がついてこなかったら出来上がり

蒸し器がない時には、鍋やフライパン、ホットプレートなどを活用して蒸してみましょ。今回は楽しくホットプレートを囲んで蒸してみましょ。また、容器もアルミカップがない時は、お弁当用のシリコンカップや紙コップなどを使用して見た目も変えてみましょ。



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