



楽楽!! おいしか介護食

長芋のおはぎ



エネルギー 243 Kcal
 蛋白質 5.1 g

材料と分量(2人分)

米	60g
長芋	40g
水	120ml
あんこ	適量

作り方

- ① 長芋は皮をむいて薄く切っておく
- ② 洗った米と①といれて定量の水を入れて炊く
- ③ ②が炊き上がったら熱いうちに長芋とごはんが混ざるように軽くつぶす
- ④ ③を適当な大きさに丸める
- ⑤ ゆのみ等にラップをしてあんこをのぼして④をのせて包み形を作る

高齢者の方もち米を使ったおはぎは粘りがあり過ぎて、喉に詰まりそうと食べにくいという方がいます。今回は長芋も入れてその粘りを少なくしたおはぎです。

他にもうるち米とゼラチンを入れて炊いておはぎを作る方法もあります。詰まらせない様にゆっくりと、一口の量にも注意しお茶と一緒に食べましょう。



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