



楽楽!! おいしか介護食

白菜のすごもい卵



| 材料と分量(2人分) | |
|------------|--------|
| 白菜 | 中2枚 |
| ベーコン | 2枚 |
| 卵 | 2個 |
| バター | 大さじ1 |
| 粉末コンソメ | 小さじ1/2 |
| 食塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| | |

エネルギー 210 kcal
 蛋白質 9.5 g

作 り 方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る
- ② ベーコンは短冊切りにする
- ③ フライパンにバターを入れて①と②を加え炒める
- ④ ③にコンソメと食塩、コショウで味をつける
- ⑤ ④にくぼみを作り卵を割り入れる
- ⑥ ⑤に蓋をして蒸し焼きにする
- ⑦ 卵がお好みの硬さになったらお皿に盛り付ける

人数が少ない時は、電子レンジを使用して朝食の忙しい時に作ってみてください。

また、野菜は季節の野菜、キャベツ、ほうれん草等に変えても大丈夫です。電子レンジでする時は、黄身に数か所爪楊枝でさし、破裂防止をして下さい。また、下味をつけてる程度にして、ポン酢やめんつゆ、お好み焼きソースなどをかけたりして味のバリエーションも広がります。手軽にできますので、忙しい時の1品として作ってみてください。



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