



楽楽!! おいしか介護食

そうめん小田巻蒸し



材料と分量(2人分)	
そうめん	20g
卵	2個
白だし	大さじ2
水	200ml
カニカマ	1本
貝割菜	適量

エネルギー	126	Kcal
蛋白質	8.6	g

作 り 方

- ① そうめんは茹でておく
- ② ボウルに卵を割り、溶きほぐす
- ③ 白だしと水を合わせて、②に混ぜ、こしておく
- ④ カニカマは食べやすい長さに切っておく
- ⑤ 貝割菜は、洗って食べやすい長さに切る
- ⑥ 器に①、④を入れて②を入れる
- ⑦ ⑥に⑤を軽くのせる
- ⑧ 鍋に水を入れ、⑦を並べ火にかける
- ⑨ ⑧がすが入らない様に注意して蒸し、竹串をさして透明な液が出てきたら出来上がり

小田巻蒸しは普通はうどんの麺で作りますが、今回は味が浸みやすいそうめんで作りました。夏の残りのそうめんを使って作ってみてください。人数が少ない時は、レンジを使うと簡単に出来上がります。



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