



# 楽楽!! おいしか介護食

## 簡単混ぜごはん



材料と分量(2人分)	
ごはん	茶碗軽く2杯
フキ	1本
ソフトふりかけ	適量
桜えび	適量
青菜	適量

エネルギー 275 Kcal  
 蛋白質 7.1 g

### 作り方

- ① フキの葉を切り落とし、茎に食塩をつけて板ずいしてしばらくおく
- ② ①を鍋で約5分茹でる
- ③ ②のお湯を捨てて、水で冷ます
- ④ ③の皮をむいて混ぜやすいように小口切りにする
- ⑤ 青菜は湯がいて食べやすい大きさに切っておく
- ⑥ ごはんに④⑤、ソフトふりかけ、桜えびを入れてよく混ぜる
- ⑦ ごはん茶碗に盛り付ける

ソフトふりかけは、しつとりとした歯ざわりが特徴です。  
 種類も豊富にあり、簡単に混ぜたりしていつもの料理に簡単にアレンジできます。  
 卵焼きにしたり、チャーハンにしたり、豆腐のトッピングに使ったり、じゃがもを湯でて混ぜて味をつけたりして使ってみてください。  
 種類が多いので普通に温かいごはんにかけて食べても美味しいです。



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