



楽楽!! おいしか介護食

ヒカド



エネルギー 66 kcal
 蛋白質 5.1 g

材料と分量(2人分)

鶏肉	20g
大根	20g
人参	10g
さつまいも	40g
干し椎茸	1枚
ネギ	少々
出し汁 <small>(干し椎茸の戻し汁を含む)</small>	200cc
薄口しょうゆ	小さじ1
食塩	少々
片栗粉	少々

作り方

- ① 鶏肉は、細かく切っておく
- ② 大根、人参、さつまいもは、小さめの角切りにする
- ③ 干し椎茸は、水に戻し、細かく切っておく
- ④ ネギは、小口切りにする
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて①②③を入れて火を通す
- ⑥ ⑤の材料が煮えたら、味をつける
- ⑦ 片栗粉でとろみをつけ、④を加える
- ⑧ ⑦を器に入れて出来上がり

ヒカドとは、ポルトガルの言葉でものを細かく刻むという意味です。本来は、さつまいもをすりおろしてとろみをつけますが、今回は小さめの角切りにしました。元々は、宣教師などの外国人が食べていた牛肉や豚肉を使ったシチューが、地域でとれる野菜、魚、肉などを使って作られた長崎の冬の郷土料理です。



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