



楽楽!! おいしか介護食

鮭と青菜のポテトおやき



材料と分量(2人分)

じゃが芋	1個
青菜	1束
鮭フレーク	大さじ1
豆乳	大さじ1
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
サラダ油	適量

エネルギー 122 kcal
 蛋白質 2.5 g

作り方

- ① じゃが芋は、皮をむいて薄きりにする
- ② ①を湯がいて熱いうちにつぶす
- ③ 青菜は、柔らかく湯がいて水気を切ってみじん切りにする
- ④ 鮭フレークは、細かく崩しておく
- ⑤ ②に③と④と豆乳、片栗粉、水を入れてよく混ぜる
- ⑥ ⑤を丸めてホットプレートで両面を焼く

今回は、生地に混ぜ込みましたが、具材を上のにのせたり、包み込んでもいいです。

じゃが芋の生地に南瓜を混ぜると色もきれいです。

また、具材には季節の野菜やツナ缶、納豆、チーズなどを組み合わせていろいろな種類のおやきを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