



楽楽!! おいしか介護食

鶏つくねの卸し煮



エネルギー 172 Kcal
 蛋白質 10.8 g

材料と分量(2人分)

鶏ひき肉	50g
ハンペン	1枚
玉ねぎ	1/6個
食塩	少々
コショウ	少々
ごま油	小さじ1/2
大根	60g
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ1
片栗粉	適量
水	適量

作り方

- ① 玉ねぎはミジン切りにする
- ② 大根は皮をむいて卸しておく(大根の汁もとっておく)
- ③ ビニール袋に鶏ひき肉とハンペンを入れて混ぜる
- ④ ③に①と食塩、コショウを入れて再度混ぜる
- ⑤ ④を食べやすい大きさに成形しフライパンで焼く
- ⑥ 容器にみりん、しょう油、砂糖を合わせておく
- ⑦ ⑤に②と⑥を入れて煮る(途中上下を返す)
- ⑧ 片栗粉でとろみをつけて出来上がり

ハンペンは、白身魚のすり身と山芋が主原料で、低脂肪、高タンパクで消化吸収が良い食品です。ハンペンはそのまま食べても、おでんに入れても美味しいです。
 また、アボガドとあえてサラダにしたり、卵とじにしたり、はむとチーズをサンド



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