



楽楽!! おいしか介護食

甘酢生姜と青シソ入り梅ごはん



エネルギー 252 Kcal
 蛋白質 3.8 g

材料と分量(ごはん茶碗1杯分)

ごはん	1杯分
梅干し	適量
甘酢生姜	適量
青シソ	適量
桜えび	適量

作り方

- ①梅干しは種を除き、細かくたたき刻む
- ②甘酢生姜は細かく切って①とあわせる
- ③熱いごはん②と桜えびを加えて混ぜる
- ④荒みじんにした青シソを加えてさっと混ぜる
- ⑤④を小さいおにぎりにする

おにぎりは、小さくにぎると持ちやすく、食べやすくなります。
 また、ラップに包むと持ちやすく食べやすくなります。
 海苔は噛み切りにくいため指でちぎってはるようすると噛みきりやすくなります。



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