



楽楽!! おいしか介護食

秋の実いケーキ



材料と分量(炊飯器5合炊き分)	
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
炭酸水	200ml
さつまいも	中1本
南瓜	大1/8個
むき栗	8粒
サラダ油	適量

エネルギー 220 kcal
 蛋白質 4.7 g

※炊飯器1/6個分

作り方

- ①さつまいもと南瓜はレンジで柔らかくする
- ②ボールに卵を割り入れ、ホットケーキミックスと炭酸水を入れて混ぜる
- ③油を塗った炊飯器に②を入れて①と栗を入れ炊飯器のスイッチを入れる
- ④出来上がったら竹串等にて確認し、生っぽい生地がついてきたら再度スイッチを入れて10分ほど加熱する
- ⑤炊飯器よりひっくり返して出し食べやすい大きさに切る

炭酸水にはいろんな使い方があり、飲むだけでなく、美容やダイエット、便秘解消にも効果がありますが、料理にも使うことができます。スクランブルエッグやホットケーキ、ハンバーグなどに入れるとふわふわの仕上がりになります。また、煮込み料理に入れると早く材料が柔らかくなり味もしみやくなります。肉も柔らかく煮えるようですので一度試してみてください。



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