



楽楽!! おいしか介護食

簡単、おしゃれ寿司



エネルギー 360 kcal
 蛋白質 9.8 g

材料と分量(2人分)

ごはん	茶碗2杯分
寿司のご	大さじ2
菜の花	2本
でんぶ	適量
カニカマ	1/2本
卵	1個
砂糖	小さじ1/2
食塩	少々
刻みのり	適量

作り方

- ①ごはんが温かいうちに寿司のごを混ぜる
- ②菜の花は食べやすい大きさに切り、茹でておく
- ③カニカマは1本を食べやすい長さに切る
- ④卵は溶いて砂糖、食塩で調味して炒り卵にする
- ⑤器に①を入れてでんぶを入れ、再度ごはんを入れる
- ⑥⑤の上に②、③、④と刻みのりを飾る

散し寿司をカップに入れたり、お椀に入れて型を作ったりしていろいろな形にして、具材を飾ると同じ材料でも目先が変わります。
 また、押し寿司のように型押しをしたりしてもおしゃれになります。



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