



楽楽!! おいしか介護食

簡単さつま芋ケーキ



材料と分量	
ホットケーキミックス	100g
さつま芋	中1本
卵	1個
マーガリン	20g
はちみつ	20g
ごま	お好みで

エネルギー 1002 Kcal
 蛋白質 16.7 g

※ホットケーキミックス100gを使用した栄養量

作り方

- ① さつま芋は洗ってラップに包みレンジで温め楊枝でスーッと刺さるまで温める
- ② ボールにマーガリンとはちみつを入れて混ぜる
- ③ 卵を割って②に入れてよく混ぜる
- ④ ①のさつま芋を皮をむいてつぶして③に混ぜる。一部トッピング用に残しておく
- ⑤ ④にホットケーキミックスを入れてよく混ぜる
- ⑥ トレーにオーブンシートを敷いて⑤をのぼす
- ⑦ ④のトッピング用のさつま芋を⑥にのせる(お好みでごまをふりかける)
- ⑧ トースターで10分くらい焼く
- ⑨ 焦げないように焼き色がつき過ぎる時はアルミホイルをかぶせる
- ⑩ 切り分けてお皿に盛り付けたら出来上がり

さつま芋を季節の野菜や果物に変えても美味しいです。
 朝食のパンの変わりやおやつに焼いてみてください。



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