



楽楽!! おいしか介護食

スイーツ春巻き



材料と分量	
さつまいも	中1本
あんこ	200g
牛乳	大さじ5
砂糖	適量
春巻きの皮	10枚
小麦粉	適量
サラダ油	適量

エネルギー	1209	Kcal
蛋白質	27.8	g

※中さつまいも1本分

作り方

- ① さつまいもを切りにしてラップをしてレンジにかける
- ② ①をつぶして牛乳を混ぜる
- ③ 春巻きの皮に①を丸めてのせてその上にあんこをのせて巻く
- ④ 皮を閉じるときは水で溶いた小麦粉をのりにしてつける
- ⑤ フライパンやホットプレートに油を適量ひいて焼く
- ⑥ きれいなきつね色になったら出来上がり

この頃は出来た市販のあんこがありますので手軽に作ってみてください。残った時はぜんざい、おしるこ、おはぎ、羊羹にしたり、ホットケーキミックス粉を使ってどら焼き、あんこ入りケーキ、蒸しパン等を作ってみてください。また、食パンにのせて食べたり、アイスクリームと一緒に食べたりしてみてください。



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