



# 楽楽!! おいしか介護食

## 大根葉おにぎり



エネルギー 302 kcal  
 蛋白質 13.2 g

材料と分量(大根葉1本分)	
ごはん	適量
大根葉	1本分
ちいめんじゃこ	1パック
干しアミ	1/4パック
ごま油	適量
鶏ガラスープの素	小さじ2
ごま	適量
しょう油	小さじ1
かつお節	1パック

### 作り方

- ① 大根葉はきれいにして細かく刻む
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、ちいめんじゃことアミえびを入れて炒める
- ③ ②に①を入れてさらに炒める
- ④ ③の水分がとんだら鶏ガラスープの素、ごまを加えて混ぜる
- ⑤ ④にしょう油を入れて全体に絡ませる
- ⑥ 火を止めてかつお節を混ぜる
- ⑦ ⑥をごはんに混ぜる
- ⑧ ラップに⑦を食べやすい量とりおにぎりを作る

大根葉は、実は緑黄色野菜に分類されます。βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、といったビタミンとカルシウム、カリウムなどのミネラルを多く含んでいます。

胃腸の働きを整え、便秘解消、冷えや余分なものを排出して健康や美肌に効果があります。今回は、大根の葉に含まれているビタミンAの吸収率が高まるように油で炒めてみました。



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