



楽楽!! おいしか介護食

ごはんで桜餅



材料と分量(6個分)	
ごはん	ご飯茶碗2杯
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1
食塩	少々
桜の葉の塩漬け	6枚
食紅	少々
こしあん	200g

エネルギー 164 kcal
 蛋白質 3.3 g

(1個分です)

作り方

- ① ごはんはレンジで温めてつぶす
- ② ①に水、片栗粉、食塩を入れて混ぜる
- ③ ②にお湯で溶いた食紅を入れて色をつける
- ④ ③を6等分にする
- ⑤ こしあんを6等分にする
- ⑥ ラップに④を広げてこしあんを包む
- ⑦ ⑥に桜の葉でくるんで形を整えたら出来上がり

桜餅には関東風の長命寺と関西風の道明寺の2種類があります。長命寺は小麦粉などの生地を焼いた皮であんこを巻いたものです。道明寺粉で皮を作りあんこを包んだ饅頭状のお餅で、つぶつぶした食感が特徴です。また、桜の葉を塩漬けにすることでクマリンという芳香成分が生まれ、独特の風味を出します。生の葉にはあの香りはないそうです。この塩漬けの葉で包むことで桜餅に桜の香りや塩気がついて美味しくなるのです。



みぎわほ一む

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