



# 楽楽!! おいしか介護食

## 甘酢風味のサッパリご飯



材料と分量(2人分)	
ごはん	2杯
甘酢生姜	大さじ3
甘酢生姜のつけ汁	大さじ3
枝豆	適量
いいごま	適量

エネルギー 314 Kcal  
 蛋白質 7.3 g

### 作り方

- ① 甘酢生姜は千切りにする
- ② 枝豆はさやから出しておく
- ③ ご飯はレンジで温めて①、甘酢生姜のつけ汁、②を入れて混ぜる
- ④ お好みでいいごまを混ぜて器に盛る

※甘酢生姜のつけ汁が少ない時は、寿司のごで調整して下さい

梅雨から食中毒の危険がありますが、高い殺菌効果が期待できる新生姜の甘酢漬けはお勧めです。お酢が入っていますので疲労回復、冷え症にも期待できます。

残った甘酢生姜は、和え物に使ったり、寿司ごはんやチャーハンの具材にしたりして活用しましょう!!



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

