



楽楽!! おいしか介護食

簡単チャーハン



エネルギー	344	Kcal
蛋白質	7.5	g

材料と分量(2人分)	
大根葉	2束
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/6個
サラダ油	小さじ1
ミックスベジタブル	10g
ご飯	茶碗軽く2杯
焼肉のたれ	大さじ2
食塩	少々
コショウ	少々

作り方

- ① 大根葉は細かく切っておく
- ② ベーコンも小さ目に切っておく
- ③ 玉ねぎはミジン切りにする
- ④ フライパンに油をひいて②と③を入れて炒め①を入れてさらに炒める
- ⑤ ④に焼肉のたれを入れて味をつける
- ⑥ 火を止めて電子レンジで温めたご飯を⑤に加えて混ぜる
- ⑦ よく混ぜたら食塩、コショウで味を整える
- ⑧ お皿に⑦を盛り付ける

焼肉のたれは、色々な調味料や野菜の旨味が凝縮されていますので、お料理に深みを与えたり、味が物足りないおかずには少しだけ足したりしていつもの定番のおかずに変化をつけられます。

焼肉のたれが余った時は鶏のから揚げや豆腐や茄子の炒め物、鶏の照り焼き、焼うどん、焼きおにぎり等にして有効に使って下さい。



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