



楽楽!! おいしか介護食

菜の花の手まり寿司



材料と分量(2人分)	
ごはん	ごはん茶碗2杯
寿司のこ	大さじ1
菜の花	1本
卵	1個
サラダ油	適量
鮭フレーク	大さじ1
桜デンプ	適量

エネルギー 330 Kcal
 蛋白質 10.4 g

作り方

- ① 菜の花を食べやすい大きさに切り、湯がいておく
- ② 卵はフライパンにサラダ油をひいて卵を炒り卵にする
- ③ ごはんに寿司のここと鮭フレークを混ぜる
- ④ ラップに①、桜デンプ、②、③の順番にのせて絞り手まり形にする

手まり寿司は丸める時に握り方が足りないとばらけてしまうので注意して下さい。
 具も季節の野菜、カニカマ、ハムなどに変えてラップに包みいろいろアレンジしてみてください。



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