



楽楽!! おいしか介護食

サラダ巻風おにぎらず



エネルギー	328	kcal
蛋白質	15.5	g

材料と分量(2人分)

のり巻き用のり	2枚
ご飯	軽くご茶碗2杯
寿司のご	適量
シラス	1枚
納豆	1パック
かつお節	適量
梅干し	1個
めんつゆ	小さじ1
卵	1個
食塩	少々
味付きツナ缶	1/4缶
青菜	適量

作り方

- ① 温かいごはんを寿司のごを混ぜて寿司飯を作る
- ② シラスは洗って水気を切り、細かく手でちぎっておく
- ③ 梅干しは種をとって包丁で軽くたたいておく
- ④ ボールに納豆と①と②、かつお節、めんつゆを入れて混ぜて置く
- ⑤ 卵をボールに割り、食塩を少々入れてかき混ぜ、薄い卵焼きを作る
- ⑥ 味付けツナ缶を容器に移しておく
- ⑦ 青菜は湯がいて水気をよく切り、食べやすい長さに切っておく
- ⑧ のりの片面に寿司飯をのせその上に③をのせ再度寿司飯をのせて具材をサンドする
- ⑨ 逆ののりをおいたたむ
- ⑩ ⑨をラップで包んでしばらくしてから半分に切る
- ⑪ 同様にのりの片面に寿司飯をのせてその上に⑤⑥⑦をのせ再度寿司飯をのせて具材をサンドする
- ⑫ 逆ののりをおいたたみラップで包んでしばらくしてから半分に切る

おにぎらずののりは正方形や長方形でもできますが、正方形を使用するときは海苔同士が重ならないようにして下さい。
 重なった部分の歯切れが悪くなり食べにくくなりますので注意して下さい。
 また、のりはフォークやおろし金で敗れないように穴をあけると歯切れがよいのりになりますので試してみてください。



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