



楽楽!! おいしか介護食

豚肉のホイル焼き



エネルギー 151 Kcal
 蛋白質 10.1 g

材料と分量(2人分)

豚こま切れ	80g
食塩	0.6g
コショウ	少々
もやし	60g
キャベツ	40g
しめじ	30g
人参	10g
うずら卵	2個
めんつゆ(2倍)	大さじ2
レモン輪きり1/10	2枚
アルミホイル	2枚

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、食塩とコショウで下味をつける。
- ② レモンは輪切りにする。
- ③ キャベツは短冊切り、しめじは小房に分け、人参はせん切りにする。
- ④ アルミホイルの真ん中に、野菜と肉を交互に置いていく。
- ⑤ できあがりにめんつゆを大さじ1杯ずつかけ、うずら卵を落とし、レモンを端に置いて、アルミホイルでしっかり包む。
- ⑥ ⑤をトースターに入れて約15分焼いて出来上がり

時間がない時にトースターで約15分。焼いた後もホイルごと捨てるだけなので片づけも簡単!!

豚肉を魚に変えても美味しいです。ホイルでいろんな食材を包んで時短料理にチャレンジしてみてください。

取り出す時は火傷に注意して下さい。



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