



楽楽!! おいしか介護食

たまごがんも



エネルギー 162 Kcal
 蛋白質 10.1 g

材料と分量(2人分)	
卵	1個
豆腐(豆の富)	200g
人参	10g
ひじき	2g
食塩	少々
水	60ml
生姜	適量
みりん	大さじ1/2
砂糖	少々
粉末だし	小さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
片栗粉	少々
水	適量
きざみのり	適量

作り方

- ① 豆腐(豆の富)はペーパータオルに包んで水切りをしておく
- ② 人参は皮をむいてミジン切りにする
- ③ ひじきはみずにつけて戻し、刻んでおく
- ④ 卵は割って溶いておく
- ⑤ ビニール袋に①②③④を入れて食塩を加え良く混ぜる
- ⑥ 小鉢にサランラップを敷き、⑤を入れて口を閉じる
- ⑦ ⑥を蒸し器で約15分蒸す
- ⑧ 鍋に水、生姜、みりん、砂糖、粉末だし、しょう油を入れて味をつける
- ⑨ 味が整ったら水溶き片栗粉にてとろみをつける
- ⑩ お皿に⑦のラップを外して盛り付け、⑨をかける
- ⑪ ⑩に刻みのりをのせて出来上がり

豆の富は食材としても使える豆腐風味の栄養補助食品です。
 豆腐の代用としても、いつもの食卓にプラス1品として、簡単に栄養補給が出来ます。
 1個300g当たり、エネルギー300kcal、たんぱく質20gが補給できます。
 賞味期限が製造日より6ヶ月も持ちますので非常食としても便利です。



みぎわほ一む

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