



楽楽!! おいしか介護食

包まない2色しゅうまい



エネルギー 178 Kcal
 蛋白質 12 g

材料と分量(2人分)	
ひき肉	100g
豆腐	1/8丁
玉ねぎ	1/8個
生姜	少々
みりん	小さじ1
しょう油	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
しゅうまいの皮	1枚
金糸卵	適量
キャベツ	1枚

作り方

- ① 豆腐は、キッチンペーパーで軽く水を切っておく
- ② 玉ねぎは、ミジン切りにする
- ③ 生姜は、すりおろしておく
- ④ 袋にひき肉と①、②、③、みりん、しょう油、オイスターソースを入れてよく混ぜる
- ⑤ キャベツは、食べやすい大きさの線切りにする
- ⑥ しゅうまいの皮は、短めの線切りにする
- ⑦ ホットプレートに⑤をひいて④を丸めて置いていく
- ⑧ ⑦の丸めたのにそれぞれ⑥と金糸卵を散らす
- ⑨ ホットプレートに蓋をして約10分蒸す
- ⑩ 具材が煮えていたら出来上がり

今回は、水を加えなくても水洗いをしたキャベツの水分だけで蒸し上がります。
 お好みでポン酢や辛子をつけて食べて下さい。
 しゅうまいの皮は乾燥すると食べにくくなりますので、食べにくい時は錦糸卵
 の他に刻んだ白菜、キャベツ等を皮の代わりに包んでみて下さい。



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