



らく らく
楽楽!! おいしか介護食

ホットプレートパエリア



エネルギー 740 kcal
蛋白質 23.7 g

※ 1合分

材料と分量(米1合分)	
米	1合
コンソメ	1/2個
サフラン(クチナシの実)	適量
お湯(水煮の汁とあわせて)	200cc
ニンニク	適量
バター	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	2個
ホタテ水煮	20g
アサリ水煮	20g
ミートボール	2個
赤パプリカ	1/6個
フロッキー	4房
ミニトマト	2個
レモン	1/4個

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ水を切っておく
- ② ニンニクは、みじん切りに切る
- ③ 玉ねぎ、マッシュルーム、赤パプリカは食べやすい大きさに切る
- ④ フロッキーは食べやすい大きさに分けて湯がいておく
- ⑤ ホタテ水煮とアサリ水煮は汁を器にとっておき、食べやすい大きさに切る
- ⑥ ミートボールが大きい時は食べやすい大きさに切っておく
- ⑦ ミニトマトは1/2に切っておく
- ⑧ レモンはくし型に切っておく
- ⑨ お湯にコンソメと砕いてお茶パックに入れたクチナシの実を入れてひと煮立ちさせ色を出してからクチナシの実は取り出す
- ⑩ ホットプレートを140℃にして温まったら、バターを入れて②を炒める
- ⑪ ⑩に③を入れてさらに炒め、食塩、コショウをする
- ⑫ ⑪に①、⑤を入れてさらに炒める
- ⑬ ⑫に⑨を入れ、残りの材料を並べて飾り、蓋をして約15分炊き、その後蒸らす
- ⑭ 出来上がったら最後にレモンを飾る

今回はもサフランが手に入らなかったため、クチナシの実を使用しました。クチナシの実は血流を良くするという効果があるようです。使用するときには、ある程度砕いてから使用し色を出して下さい。



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