



楽楽!! おいしか介護食

揚げないスコップコロケ



エネルギー	202	Kcal
蛋白質	7.4	g

材料と分量(2人分)

じゃが芋	2個
玉ねぎ	1/4個
ひき肉	50g
砂糖	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
しょう油	小さじ2
パン粉	1/8カップ
バター	大さじ1/2

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、薄く切っておく
- ② ①を耐熱皿に入れラップをかけてレンジに約10分かける
- ③ ②を温かいうちにつぶす
- ④ 玉ねぎはミジン切りにする
- ⑤ フライパンにひき肉を入れて炒め、さらに④を入れて再度炒める
- ⑥ ⑤に砂糖、食塩、コショウ、しょう油を入れて味をつける
- ⑦ ③に⑥を混ぜる
- ⑧ パン粉をフライパンでから炒りし、薄めのきつね色になったら、バターを入れて炒める
- ⑨ 耐熱皿に⑦を入れてその上に⑧をのせる
- ⑩ トースターで約10分焼いて出来上がり

焼き色がつき過ぎるようでしたらアルミホイルを途中でかぶせて下さい。丸めずに揚げないので中身が出てきた・・・ということもなく失敗せずに作れます。他に南瓜コロケ、里芋コロケ、クリームコロケも同じようにして作ってみて下さい。お弁当に入れる時は、シリコンカップやアルミカップを使うと便利です。



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