



楽楽!! おいしか介護食

かざい稲荷



エネルギー 454 Kcal
 蛋白質 14.4 g

材料と分量(2人分)	
油揚げ	2枚
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1/3
みりん	大さじ1/3
水	大さじ2
ご飯	ご飯茶碗軽く2杯
すしのこ	大さじ2
金糸卵	適量
桜でんぶ	適量
菜の花	2本

作り方

- ① 油揚げを半分に切って、お湯に入れて油抜きをする
- ② ①が冷めたらしっかりと水気をしっかりと絞っておく
- ③ 耐熱のお皿にしょう油、砂糖、みりん、水を入れてよく混ぜる
- ④ ③に②を入れて汁に浸す様に入れ、ラップをしてレンジで約3分加熱する
- ⑤ ④の油揚げを上下を入れ替えて再度約1分レンジにかける
- ⑥ ⑤が冷えたらザルにあげて余分な汁を切っておく
- ⑦ ご飯を温めてすしのこを混ぜる
- ⑧ 菜の花は細かく切ってサッと湯がいておく
- ⑨ ⑥の皮に⑦をつめる
- ⑩ ⑨のすし飯の上に金糸卵と桜でんぶ、⑧を飾って出来上がり

飾りの具は、季節の野菜、大根葉、ちりめん山椒、カニかまぼこ、しその葉、お漬物等冷蔵庫に入っているものをのせて彩りましょう。
 また、めんつゆを薄めて使ったり、白だしを使うと意外と簡単にできます。
 また、油揚げは油抜きをした後にしっかりと絞ることが大切です。しっかりと水分を抜くことで味がよく浸みますのでここは丁寧にして下さい。



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