



楽楽!! おいしか介護食

ヘルシー!! 食べやすい!! ロールキャベツ



エネルギー	212	Kcal
蛋白質	10.5	g

材料と分量(2人分)	
キャベツ	2枚
卵白	1/2個分
ひき肉	70g
玉ねぎ	1/2個
おからパウダー	大さじ1
卵黄	1/2個分
サラダ油	大さじ1/2
水	300ml
コンソメ	1個
食塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	適量

作り方

- ① キャベツは千切りにして柔らかく湯がいておく
- ② 玉ねぎはみじん切りにする
- ③ 卵黄とサラダ油は白っぽくなるまで良く混ぜる
- ④ ビニール袋にひき肉とおからパウダーと②③を入れてよく混ぜる
- ⑤ ①のキャベツの水気をよく切って卵白を混ぜる
- ⑥ ラップに⑤をのぼし、④の肉だねをのせて巻く
- ⑦ ⑥を蒸し器で加熱して火を通す
- ⑧ 鍋に水とコンソメを入れて火にかける
- ⑨ ⑦で出た汁も鍋に入れる
- ⑩ ⑨の汁に食塩、コショウで味を整えて片栗粉でとろみをつける
- ⑪ ⑦を食べやすい大きさに切ってお皿に入れて、⑩の汁をかけて出来上がり

おからパウダーは、乾燥しているため長期保存ができます。豆腐を作る時にできたおからを速やかに高温の熱風で乾燥させて水分を飛ばしパウダー化したものです。

4~5倍の水でもどすと生おからになります。

料理におからパウダーをサッとかけて食べられ、ダイエット効果や食物繊維が取れる為整腸作用も良くなります。



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