



らく らく

# 楽楽!! おいしか介護食

## 大人のお子様ランチ・トルコライス

材料と分量(2人分)		豚ひき肉	50g
米	1合	玉ねぎ	1/4個
玉ねぎ	1/4個	おからパウダー	大さじ1
ミックスベジタブル	大さじ2	マヨネーズ	小さじ1
コンソメ	小さじ1	パン粉	大さじ3
バター	小さじ1	サラダ油	大さじ1
スパゲティ	50g	デミグラスソース	適量
玉ねぎ	1/4個	レタス	適量
ピーマン	1/4個		
ケチャップ	大さじ2		
食塩	適量		
コショウ	適量		

エネルギー 643 Kcal  
 蛋白質 16.9 g



### 作り方

- ① 玉ねぎは、粗ミジンに切る
- ② 炊飯器に洗った米と①、ミックスベジタブル、定量の水、コンソメ、バターを入れてスイッチを入れる
- ③ スパゲティは、お好みの長さに切って茹でる
- ④ 玉ねぎとピーマンは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する
- ⑤ ボールに③と④を入れてケチャップ、食塩、コショウで味をつける
- ⑥ ビニール袋に豚ひき肉、みじん切りに切った玉ねぎ、おからパウダー、マヨネーズを入れて良く混ぜる
- ⑦ ⑥を薄めに丸める
- ⑧ パン粉なサラダ油を入れてよくなじませる
- ⑨ ⑦の周りに⑧をつけてトースターで約15分焼く(火が通ってない時は再度焼く)
- ⑩ レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる
- ⑪ ワンプレート皿に盛り付けてデミグラスソースをかける

トルコライスは、長崎市を中心としたご当地グルメです。一般的には、ピラフ、ナポリタン、デミグラスソースのかかったトンカツが一つのお皿に盛り付けられた洋風料理です。大人のお子様ランチとも言われています。

ピラフをチャーハンにしたり、トンカツをチキンカツやハンバーグに変えたり、デミグラスソースをカレールウやトンカツソース、パスタソースに変えることもできます。ワンプレートに盛り付けて、いつもの食事に変化をつけて楽しく食べましょう!!

