



# 楽楽!! おいしか介護食

## 蒸しパンサンド



エネルギー	438	Kcal
蛋白質	13.4	g

### 材料と分量(2人分)

蒸しパン粉	80g
牛乳	50ml
卵	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
レタス	1枚
卵	1個
トマト	1/4個
スライスチーズ	1/2枚
じゃが芋	小1個
胡瓜	1/2本
魚肉ソーセージ	1/4本
カレー粉	少々
マヨネーズ	大さじ2

### 作り方

- ① ボウルに蒸しパン粉、牛乳、卵、サラダ油を入れてさっくり混ぜる
- ② 容器に①を分けて蒸し器で約15分蒸す
- ③ レタスは洗って食べやすい大きさに切る
- ④ 卵は茹で卵にして食べやすい大きさに切っておく
- ⑤ トマトは洗って食べやすい大きさに切る
- ⑥ スライスチーズは1/2に切っておく
- ⑥ じゃが芋は、皮をむいてレンジで加熱しつぶしておく
- ⑦ 胡瓜は薄く切って塩をしておき、水洗いをし水気をとっておく
- ⑧ 魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切っておく
- ⑨ ⑥に⑦と⑧とマヨネーズ、カレー粉を入れて混ぜる
- ⑩ できた蒸しパンに切れ目を入れて2種類をサンドする

蒸しパンは、生地にレーズン、さつま芋、季節の野菜を入れて蒸しますが、今回は蒸した後に切れ目を入れてサラダを挟んでみました。残ったサラダや果物などを挟んで食べてみてください。



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