



# 楽楽!! おいしか介護食

## さっぱり混ぜご飯



エネルギー 268 Kcal  
 蛋白質 7.2 g

材料と分量(2人分)	
ごはん	ごはん茶碗軽く2杯
甘酢生姜	適量
ツナ水煮缶	1/4缶
きゅうり	1/2本
すりごま	適量
青しそ	1枚

### 作り方

- ① きゅうりは、薄くスライスし、塩で軽くもんでおく
- ② 甘酢生姜は、粗くみじん切りにする
- ③ ツナの水煮は、汁気を切っておく
- ④ 青しそは、千切りにしておく
- ⑤ ごはんに①②③④、すりごまを入れてよく混ぜる

6月頃になると新生姜が出回りますが、甘酢生姜は、生姜と酢それぞれに体に良い成分が含まれ、夏の暑い時季などにも疲労回復効果や食欲がない時の夏バテ予防にもなります。ごはんに混ぜたり、和え物にしたり、豆腐などにのせて食べたりしていつもの食卓に活用してみてください。



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