



楽楽!! おいしか介護食

里芋のグラタン



材料と分量(2人分)	
里芋	200g
白菜	2枚
卸しニンニク	適量
牛乳	200ml
バター	小さじ1
食塩	少々
コショウ	少々
ピザ用チーズ	適量

エネルギー 174 kcal
 蛋白質 7.4 g

作り方

- ① 里芋は皮をむいて薄く切っておく
- ② 里芋は、柔らかくなるまで湯がいてお湯を捨てる
- ③ ミキサーに②と牛乳を入れてかける
- ④ 白菜は、食べやすい大きさに切っておく
- ⑤ 鍋にバターと卸しニンニク、白菜を入れて炒める
- ⑥ ⑤を耐熱さらに分けて入れ、③を上のにせる
- ⑦ ⑥にピザ用チーズをのせて焼く

里芋は、でんぷんが多く含まれていますが、他の芋類と比較すると水分が多く、比較的エネルギーが低くなります。里芋の特徴であるぬめりは、ガラクトン、ムチンという物質が含まれ、免疫力を高めたり、たんぱく質の消化・吸収を高めて腸の働きを活性化させてくれます。

里芋と言えば煮物が定番ですが、ホワイトソースを作るより時短にもなり、冷めても硬くならないため食べやすいです。また、ミキサーがない時は、里芋をつぶして入れるだけでも大丈夫です。



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