



# 楽楽!! おいしか介護食

## ホットプレートでお食事パンケーキ



エネルギー 1532 kcal  
 蛋白質 33.4 g

ホットケーキ  
 ミックス粉200g分

材料と分量(200g分)	
ホットケーキミックス粉	200g
充填豆腐	150g
マヨネーズ	大さじ3
食塩	少々
カレー粉	適量
玉ねぎ	1/2個
ウインナー	2本
キャベツ	2枚
ピーマン	1個
トマト	1個
マヨネーズ	お好みで
ケチャップ	お好みで

### 作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツは、細切りにする
- ② ウインナーは、細かく切る
- ③ ピーマンは、種を取り細切りにする
- ④ トマトは、細かく切っておく
- ⑤ ①、②、③、④をホットプレートで炒める
- ⑥ ボールにホットケーキミックス、充填豆腐、マヨネーズ、食塩、カレー粉を入れてよく混ぜる
- ⑦ ⑤に⑥を入れて平らにして火を弱めて焼く
- ⑧ ⑦の生地が厚いときは、ひっくり返して再度焼く
- ⑨ ⑧を切り分けてお好みでマヨネーズ、ケチャップをかける

量が少ない時は、トースターで焼いても大丈夫です。  
 ホットケーキミックス粉に今回は充填豆腐を入れてみました。豆腐の水分量により硬さが違ってきますので、硬い時は水分を足して下さい。  
 また、季節の野菜を入れ、具材を変えて作ってみて下さい。



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