

献立イメージ



介護のお食事、全て手作りするとなるととっても大変。だからといって全部購入するのちよっと気が引ける……。そんな方に、「あいと」に合う手作りおかずレシピをご紹介します。

今回は、「あいと」のお魚部門、人気第2位の「鮭の照焼き柚子風味」にピッタリな副菜レシピをご紹介します。ぜひ一度作ってみてくださいね。

◆ ◆ ◆ 麩の卵とし ◆ ◆ ◆



材料

- 麩……………2g (4個)
- 卵……………25g (Mサイズ 1/2個)
- 薄口しょうゆ…小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 水……………100ml
- 水溶き片栗粉…片栗粉大さじ1/2 水大さじ1

作り方

- ① たっぷりの水で麩を戻し、スプーンで食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に薄口しょうゆ、砂糖、水を入れて煮立たせる
- ③ ①の麩を②に入れて、溶き卵を流しかき混ぜる
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける

◆ ◆ ◆ とろろの味噌汁 ◆ ◆ ◆



材料

- 長芋……………50g (5cm)
- 顆粒だし……………小さじ1/2 (2.5g程度)
- みそ……………大さじ1/2
- 水……………200ml

作り方

- ① 長芋をすりおろす。
- ② 鍋にだしを入れて煮立て、①を入れ混ぜて、みそを溶き入れ、火を消せば完成。

【1食分の栄養成分】

レシピ名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
軟飯 (160g)	215	3.7	0.5	46.3	0.0	0.3
鮭の照焼き柚子風味	116	7.4	6.8	6.4	0.9	0.1~0.2
麩の卵とし	54	3.6	2.6	3.8	0.6	0.1
とろろの味噌汁	228	2.8	0.7	9.7	2.2	0.9
合計	613	17.5	10.6	66.2	3.7	1.4~1.5