

献立イメージ



介護のお食事、全て手作りするとなるととても大変。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」と合う手作りおかずレシピをご紹介します。

今回は、「あいと」のお肉部門、人気第1位の「筑前煮」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。

◆ ◆ ◆ 海老とひき肉のふわっと焼き ◆ ◆ ◆



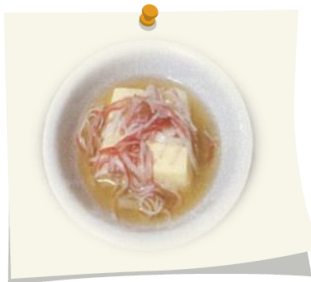
材料

- むきえび・・・・・・・・40g
- 豚ひき肉・・・・・・・・20g
- はんぺん・・・・・・・・50g (1/2枚)
- パセリ・・・・・・・・2g
- バター・・・・・・・・2g (小さじ1/2)
- ケチャップ・・・・・・・・5g (小さじ1)

作り方

- ①フードプロセッサーに背ワタを取り除いたむきえび、豚ひき肉、パセリを入れて回し、ボールにうつす。
- ②はんぺんをすり身状になるくらいまでフードプロセッサーで回し、①に加えたら、ふわっと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターをひき、具材を平たく伸ばし、弱火で蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④お好みにケチャップを添える。

◆ ◆ ◆ あんかけ卵豆腐 ◆ ◆ ◆



材料

- 市販の卵豆腐・・・・・・・・1個 (60g)
- カニカマ・・・・・・・・1本 (15g)
- めんつゆ (ストレート) ・小さじ1
- 水・・・・・・・・30ml
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1/3
- 水 (水溶き片栗粉用) ・小さじ1/3

作り方

- ①片栗粉を同量の水で溶いておく。
- ②小さい鍋にめんつゆと水を入れ、弱火にかける。卵豆腐のタレがあれば一緒に入れる。
- ③カニカマをほぐして入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ④お好みに、③を冷たい卵豆腐または電子レンジで温めた卵豆腐にかける。

【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)	214	3.7	0.5	46.3	0.0	0.3
海老とひき肉のふわっと焼き	146	16.2	5.3	7.4	1.1	0.2
筑前煮	53	4.2	0.0	8.2	1.1	1.0
あんかけ卵豆腐	67	5.8	3.1	3.9	1.1	0.0