

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も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」のお肉部門、人気第3位の「肉じゃが」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。

だし巻き卵



材料

- 卵……………50g (Mサイズ)
- だし……………小さじ2
- 塩……………0.6g (ひとつまみ)
- 植物油……………適量

作り方

- ①ボウルに卵を割り、だしと塩を加えてよく混ぜる。
- ②熱したフライパンに油をひき、卵を流し込み、巻いていく。

なすの煮びたし



材料

- なす……………1/4本 (30g)
- だし……………カップ1/4 (50ml)
- しょうゆ……………小さじ1/4 (少々)
- 片栗粉……………小さじ1/8 (少々)

作り方

- ①なすの皮をむき、一口大に切る。
- ②なすとだしを鍋に入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【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)	215	3.7	0.5	46.3	0.0	0.3
肉じゃが	60	6.1	1.0	6.5	1.0	1.0
だし巻き卵	87	6.2	6.4	0.2	0.8	0.0
なすの煮びたし	11	0.7	0.1	2.1	0.2	0.7
合計	373	16.7	8.0	55.1	2.0	2.0