



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、「あいーと」と合う手作りおかずレシピをご紹介します。

今回は、「あいーと」のお魚部門、人気第1位の「さばの味噌煮」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。

◆ ◆ ◆ 小松菜とにんじんのきんぴら ◆ ◆ ◆



材料

- 小松菜・・・1.5束(50g)
- にんじん・・・20g
- だし汁・・・100ml
- 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2/3
- みりん・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1/3

作り方

- ①小松菜は熱湯でやわらかくなるまで茹で、冷水に取る。葉の部分は軸に沿って切り目を入れ、軸とともに2cmの長さに切って軽く絞る。
- ②にんじんは短冊切りにし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③鍋に①②、調味料(だし汁・酒・しょうゆ・みりん)を入れて、中火で汁けがなくなるまで煮る。
- ④ごま油を加え、軽く混ぜる。

◆ ◆ ◆ すまし汁 (豆腐・長ネギ) ◆ ◆ ◆



材料

- 豆腐・・・30g
- 長ネギ・・・適量(8g程度)
- だし汁・・・150ml
- しょうゆ・・・小さじ1/6
- 塩・・・ひとつかみ(0.6g程度)
- 酒・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・小さじ1

作り方

- ①豆腐はさいの目切に。長ネギは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁・豆腐・長ネギを加え、沸騰させる
- ③しょうゆ・塩・酒を加えて味付けをする。
- ④水溶き片栗粉を加えてお好みの加減でとろみをつける。

【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
さばの味噌煮	158	6.2	13.3	3.3	1.0	0.1~0.3
小松菜とにんじんのきんぴら	43	1.2	1.6	5.6	0.6	1.5
すまし汁 (豆腐・長ネギ)	32	1.6	0.9	3.8	0.8	0.3
合計	448	12.7	16.3	59	2.4	2.2~2.4