

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」のお肉部門、人気第2位の「すき焼き風寄せ煮」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。

◆ ◆ ◆ かぼちゃの甘煮 ◆ ◆ ◆



材料

- かぼちゃ・・・50g
- 砂糖・・・小さじ2
- 塩・・・0.3g(ひとつまみ)
- だし・・・50ml

作り方

- ①かぼちゃの皮を剥き、一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃ、砂糖、塩、だしを入れ、強火で沸騰するまで加熱する。
- ③沸騰したら落とし蓋をし、中火で水分が少なくなるまで加熱する。
- ④フォークなどでマッシュ状につぶす。

◆ ◆ ◆ 卵のみそ汁 ◆ ◆ ◆



材料

- みそ・・・大さじ2/3
- 卵・・・25g (Mサイズ½個)
- だし・・・150ml

作り方

- ①だしを火にかけて、みそを溶かし入れる。
- ②ひと煮立ちさせ、とき卵をまわし入れる。

【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
すき焼き風寄せ煮	78	6.4	1.4	10.0	1.4	0.7
かぼちゃの甘煮	65	1.0	0.2	15.3	0.3	1.8
卵のみそ汁	68	5.2	3.8	2.7	1.6	0.6
合計	425	16.3	5.9	74.3	3.3	3.4