

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、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 |