

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つと気が引ける…。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」のお魚部門、人気第3位の「ぶり大根」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。

◆ ◆ ◆ 焼きなす ◆ ◆ ◆



材料

- なす …… 1本
- かつお節 …… 適量
- すだち …… 1/2個

作り方

- ① なすを皮全体の色が茶色くなり、少し焦げるまで焼く。
- ② 焼きあがったら熱いうちに皮を剥く。
※火傷に注意
- ③ 皮が剥けたなすを一口大に切り冷やす。
- ④ かつお節をかけ、すだちを絞る。

◆ ◆ ◆ とろろの味噌汁 ◆ ◆ ◆



材料

- 長いも …… 50g
- 水 …… 100ml
- 和風だし …… 1g
- みそ …… 10g
- 青のり …… 適量

作り方

- ① 長いもは皮を剥いてすりおろす。
- ② 鍋に水・和風だしをいれて煮立たせる。
- ③ 煮立ったら火を弱めてみそを溶き入れ、そこに長いもをまわしいれて火を通す。
- ④ 好みで青のりをふる。

◆ ◆ ◆ 卵豆腐 ◆ ◆ ◆

材料

- 卵豆腐 …… 80g (1パック) 市販のもの

【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	0.3
ぶり大根	72~106	7.9	2.1~6.7	4.3	1.1	0.6
焼きなす	21	1.7	0.1	4.2	0	1.8
とろろの味噌汁	54	2.6	0.8	9.5	1.6	1.0
卵豆腐	63	5.1	4.0	1.6	0.7	0
合計	425~459	21.0	7.5~12.1	65.9	3.4	3.7