

春キャベツの八宝菜

4月13日

昼食のメニューに
登場しました★



★材 料★(2人分)

- ・春キャベツ…80g
- ・むきえび…40g
- ・いか…40g
- ・きくらげ…0.6g
- ・たけのこ…20g
- ・にんじん…20g
- ・しいたけ…10g
- ・卵…1個
- ・しょうが…小さじ 1/2
- ・鶏がらスープ素…小さじ 2
- ・しょうゆ…大さじ 1
- ・砂糖…大さじ 1/2
- ・酒…大さじ 1
- ・塩…少々
- ・ごま油…小さじ 1/2
- ・片栗粉…大さじ 1 と 1/2
- ・水…大さじ 1 と 1/2

A

★作り方★

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、たけのこは細切りにする。
- ②きくらげを水でもどし、一口大に切る。
- ③いかは短冊に切り、むきえびとゆでる。
- ④卵はゆで卵にする。
- ⑤①の野菜をゆで、火が通ったらきくらげ、えび、いかを入れる。
- ⑥調味料 A を入れ、味を整えたらごま油を入れる。
- ⑦水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑧皿に盛り、半分に切ったゆで卵をのせて完成！

★家で作れる簡単介護食のご紹介★

★作り方★

- ①上記の“春キャベツの八宝菜”の具を、細かく刻む。
- ②味を整えた煮汁に片栗粉または、とろみ調整剤を加えとろみをつける。
- ③①にかける。



POINT



★とろみ調整剤とは？

食べ物や飲み物に加えて混ぜることで温度に関係なくとろみがつき、飲み込みやすくした粉末状の食品です。

★片栗粉ととろみ調整剤の違いとは？

麻婆豆腐など、あんかけ料理を食べて徐々にとろみがなくなった経験はありませんか？これは、唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素が、片栗粉のデンプンを分解して糖に変化するために起こります。水分でむせや、誤嚥のリスクがある方は、とろみ調整剤を使用する事で簡単に最後まで安全に食べることができます。

お気軽にご相談ください