

料理レシピ

材料(1人分)

じゃがいも…65g

合挽き肉…30g

豆腐…20g

人参…15g

グリーンピース…15g

玉ねぎ…15g

春巻きの皮…2枚

しそ…2枚

塩…少々

こしょう…少々

しょうゆ…小さじ1/3

片栗粉…小さじ2/3

ケチャップ…小さじ1/3

ウスターソース…小さじ1/2弱

〔片栗粉…少々

水…少々

油…少々

作り方

- ①人参は角切り、グリーンピースは豆をとり出し、両方茹でる。
玉ねぎはあらみじん切に切る。
- ②豆腐は水切りする。
- ③じゃがいもを茹で、皮をむきあらくつぶす。
つぶし切れない時は電子レンジにかける。塩、こしょうを混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、挽き肉と玉ねぎを炒め、しょうゆで味付けする。
- ⑤①～④と片栗粉、ケチャップ、ウスターソースを入れ混ぜる。
- ⑥春巻きの皮にしそをのせ、その上に⑤を半分のせて、
巻いて水溶き片栗粉を使いくっつける。これを2個作る。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥をパリッと蒸し焼きにする。

食育メモ

歯の具合が悪い時など、やわらかく飲み込みやすくするためには、繊維を断ち切るように刻んだり、食品を叩いてから切ると食べやすくなります。
歯が丈夫な方は逆に、大きく切ったり、繊維にそって切ると噛みごたえがあります。



ため蔵の祖父
ため作さん