

《材料》 (4人分)

米 100g
水 カップ1
介護食用ゼラチン寒天 小さじ2

A { しょうゆ 大さじ2
上白糖 大さじ2
みりん 大さじ2

B { きな粉 大さじ1
上白糖 大さじ3
塩 適宜

C { こしあん 60g
けしの実(飾り) 適宜



みたらしもち

★ゼラチンご飯をつぶしてもちの代用に！！

ソフト食
1・2

エネルギー
160kcal

塩分
0.7g

《作り方》

- 1 研いだ米に水と介護食用ゼラチン寒天を加えてよく混ぜ、炊飯器のおかゆモードで炊飯します。
- 2 ①をフードプロセッサーまたはすりこぎでつぶします。
- 3 2cm幅の大きさに丸め、少し平たく成形します。
- 4 Aを合わせ、煮詰めます。
- 5 Bを合わせます。
- 6 ③に④のみたらし、⑤のきなこ、Cのあんをそれぞれまぶします。Cにはけしの実を飾ります。



粒がなくなるぐらいにつぶします。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)