

たんぱく質

油揚げ

チーズ

発酵食品

納豆

白菜キムチ

キムチーズもち巾着

(2人分)

油揚げ	3枚
チーズ	25g
納豆	1パック
白菜キムチ	50g
もち	1こ
小松菜	30g
サラダ油	小さじ1



エネルギー	579kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	35.8g
炭水化物	33.1g
食塩相当量	2.35g



作り方

- ① 油揚げをキッチンペーパーではさみ余分な油を抜く
箸を押し付けるように転がし、長い辺を半分に切り袋状に開く
- ② 小さめに切ったもち、ざく切りに切った小松菜、納豆、
チーズ、白菜キムチを混ぜ合わせて油揚げにいれていく
- ③ 油をひいて温めたフライパンで中のもちが
柔らかくなるようにじっくり焼く
- ④ おもちが少しかたければ、電子レンジ（600W）で
10秒ずつ加熱して様子を見る

ちょこっとアドバイス♪
おもちは誤嚥のリスクがあります
スライスして薄くしたり
よく噛んだりして
飲み込みには
十分にお気を付けください