



春雨サラダ（ペースト食）

材 料 1人分

| | | |
|-------|-------|-----|
| 緑豆春雨 | | 3g |
| 胡瓜 | | 10g |
| みかん缶 | | 10g |
| マヨネーズ | | 3g |
| ごはん | | 15g |

栄養成分 1人分

| | | |
|-------|-------|--------|
| エネルギー | | 88kcal |
| たんぱく質 | | 0.8g |

作り方

- ① 緑豆春雨を表示どおり茹でる。冷水にとり、ザルで水を切る。
- ② ①は食べやすい長さに切り、胡瓜はいちょう切りにし、軽く塩もみをして、水気を絞っておく。
- ③ みかん缶は、缶詰の汁を切っておく。
ボールに②、③、マヨネーズを入れ、和える。
- ④ ミキサーカップに③を一人分入れ、残りご飯、水を加え、ミキサーにかける。
- ⑤ ④が滑らかになったら、完成。

※摂食機能によって、とろみの加減が違います。その子に合ったとろみ加減を調節してください。

とろみ剤を使用する場合は、とろみが付き過ぎると上手く飲み込めなくなるだけでなく、窒息する可能性があるため注意が必要です。



作ってみてね

