

2019.3.9.SAT

家族会！

おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

やっこの
そばろ
あんかけ



MENU

〈煮やっこの鶏そばろあんかけ〉

材料一人分 (97kal)

木綿豆腐 50g

大根鶏のそばろあんかけ(介護食) 1P

ねぎか青のり 適宜

- ① 豆腐にしょうゆ、酒を振り、一口大に切り器に入れて電子レンジで30秒温める
- ② 大根と鶏そばろあんかけをかけてさらに30秒温める
あればねぎ、青のりを散らす

電子レンジでチン！して簡単だよ

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)