

# 三色丼

高齢者にも食べやすく工夫しています。



## 献立メニュー

- ★三色丼
- ★高野豆腐と野菜の煮物
- ★煮豆
- ★ゼリー
- ★味噌汁

人参、大根のなます。とぜんまいの煮物、ほうれん草で三色にしました。

\*ひき肉を甘辛く煮たものをご飯と混ぜてある為ご飯にはしっかりと味がついています。ひき肉をご飯に混ぜる事でこぼす事がなくなります。

\*通常は卵を使いますが、才野菜もたくさん食べて、頂きたいので、今回は卵を使っていません



高野豆腐は栄養価も高く小さくサイコロ状に切ると食べやすくなります。

調理方法も煮る以外に揚げてきな粉+砂糖をまぶせば、おやつになります。

乾燥している為パン粉代わりに利用すれば、揚げものの栄養価もグーンとUP!!!