

市販のレトルト惣菜でちらし寿司風



材料（ふたり分）	分量
レトルトひじきの煮物	1パック（約70g）
レトルト厚焼玉子	2切れ
かにかまぼこ	4本
冷凍グリーンピース	適量
温かいご飯	2膳分

つくりかた

- ①厚焼き玉子は細切りにする。かにかまぼこは3等分に切り、ほぐしておく
 - ②ボウルに温めたご飯とひじきの煮物を入れて混ぜ合わせる。
 - ③器に②のご飯をよそい、①の卵とかにかまぼこ、グリーンピースを乗せてできあがり。
- ※かむ力、のみ込む力には個人差があります。食べる機能を確認しましょう。

ワンプレートでいろいろな食材がとれるレシピです。
ひじきの煮物もご飯と混ぜることで食べやすくなる場合があります
市販のお惣菜も上手に使うと、様々なメニューに変身することができますね