

作ってみたよ♪（焼きそば）

8月2日 「ノンフライ麺で作る焼きそば」を作りました。

【材料】

でんぷんノンフライ麺

豚バラ肉70g

カット野菜100g

油10g

おたふくお好み焼きソース15g

鰹節1g

透析患者さんの実習です。

野菜はカット野菜、肉はカットされた冷凍の肉を使っているので、包丁がいらず調理が苦手な方でも美味しく作ることができます。

卓上コンロがあれば、疲れやすい患者さんでも座って調理ができます。



2023.08.02