

きざみ食の作り方

形態そのまま



形態キザミ



メニュー

〇鶏肉の中華蒸し

・鶏もも肉(皮なし)	80g
・白ネギ	20g
・おろししょうが	1g
・料理酒	4g
・こいくち醤油	3g
・みりん	2g
・ごま油	1g
・出汁	20g

〇添え

・ブロッコリー	30g
---------	-----

〇キャベツの煮物

・キャベツ	50g
・豚ミンチ	10g
・絹さや	3g
・出汁	40g
・サラダ油	2g
・うすくち醤油	4g
・ざらめ糖(砂糖で可)	1g
・みりん	3g

〇もやしのゴママヨサラダ

・もやし	40g
・かいわれ大根	5g
・人参	10g
・白ごま(すりごま)	1g
・ゴマドレッシング	5g
・マヨネーズ	5g

〇ヨーグルト

・ヨーグルト	1個
--------	----

ヨーグルトの代わりに
味噌汁や果物でも
問題ありません



きざみ食の作り方



出来上がった料理を
包丁で細かくカットしてください
※目安は5mmくらいまでカット！

時間がない時や量が多い時は
フードプロセッサーを使うと簡単に
キザミ食ができますよ

もちろん細かくカットしてから
調理しても問題ありません！

