

# 社会福祉法人 光寿会 介護老人保健施設 ケアステーション アンダンテ

献立名：『おいしくたべよう！玄米と北の恵みセット』  
シーフードときのこの玄米リゾット、コンソメスープ、  
長芋と鶏肉のはさみ揚げ、かぼちゃサラダ、ミルクプリン



※材料は1食分です。

シーフード ときのこの 玄米リゾット	<p>【材料】 玄米(45g)、ずわいがにフレーク(10g)、ぶなしめじ(10g)、えのきたけ(10g)、 たもぎたけ(10g)、尾付きえび(30g)、塩(0.1g)、こしょう(少々)、オリーブオイル(0.5g)、 A【おろしにんにく(0.2g)、料理酒(2g)、めんつゆ(3倍濃縮)(4g)、塩(0.2g)、こしょう (少々)、だしの素(0.15g)】、水(150g)、無塩バター(1g)、パルメザンチーズ(0.3g)</p> <p>【作り方】 ①玄米は洗って水に30分つけておきます。</p> <p>②ぶなしめじ、たもぎたけは石づきを取って一口大にほぐし、えのきたけは根元を切っ て2cm長さに切ります。</p> <p>③えびは背わたを取り、塩とこしょうをふります。フライパンにオリーブオイルを熱して、 焼き目をつけます。</p> <p>④炊飯器に水を切った玄米、ずわいがにフレーク、②のきのこ、Aの調味料と水、無 塩バターを入れ、炊飯モードで炊きます。</p> <p>⑤炊き上がったら③のえびをのせて蒸らします。</p> <p>⑥お皿に盛り、えびを飾ってパルメザンチーズを振ります。</p>
ながいもと 鶏肉のはさ み揚げ	<p>【材料】 ながいも(50g)、片栗粉(2g)、鶏ひき肉(20g)、たまねぎ(10g)、プロセスチーズ(5g)、 こしょう(少々)、衣【薄力粉(8g)、片栗粉(1g)、ベーキングパウダー(1g)、水(10g)】、 サラダ油(揚げ油)((吸油量)5g)、てりやきソース【料理酒(2g)、はちみつ(1g)、 減塩醤油(3g)、水(3g)】、サニーレタス(5g)、にんじん(シャトー)(20g)</p> <p>【作り方】 ①ながいもは洗って皮をむき、7ミリ厚さの輪切りにして水にさらします。たまねぎは皮 をむいてみじん切りにし、さっと湯通しします。</p> <p>②プロセスチーズは5mm角に切ります。サニーレタスは洗って食べやすい大きさに ちぎります。</p> <p>③付け合せのにんじんを下ゆでします。</p> <p>④鍋にてりやきソースの材料を入れ、とろみが出るまで煮詰めます。</p> <p>⑤ボウルに鶏ひき肉、たまねぎ、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜ、プロセスチー ズも加えてふたつに分け、まとめます。</p> <p>⑥①のながいもをざるにあげ、キッチンペーパーで水気をふき取ります。ながいもの片 面に片栗粉をふりかけ、⑤のたねをのせて片栗粉をふった面が内側になるようにはさ みます。</p> <p>⑦揚げ油を180℃に熱します。衣の材料を泡立て器でよく混ぜ合わせ、⑥につけて カラリと揚げます。</p> <p>⑧⑦を食べやすい大きさに切り、サニーレタスをしいたお皿に盛りつけます。 付け合せのにんじんを添え、てりやきソースをかけていただきます。</p>

コンソメ スープ	<p>【材料】 スイートコーン缶(5g)、マッシュルーム(5g)、水(140g)、コンソメ(1g)、塩(0.3g)、こしょう(少々)、パセリ(乾燥)(少々)</p> <p>【作り方】 ①コーン缶はざるにあげて汁を切ります。 ②マッシュルームは石づきを取ってスライスします。 ③鍋に水とマッシュルームを入れ、火にかけます。沸騰したらコンソメ、塩、こしょうで味をととのえ、スイートコーンを加えます。 ④器に盛ってパセリをかけます。</p>
かぼちゃ サラダ	<p>【材料】 かぼちゃ(40g)、むきえだまめ(10g)、ほしひじき(0.2g)、A【調整豆乳(5g)、酢(1g)、マヨネーズ(2g)、上白糖(1g)、こしょう(少々)】</p> <p>【作り方】 ①かぼちゃは一口大に切ってゆでます。 ②えだまめは下ゆで、ひじきは水で戻して下ゆでします。 ③ボウルに A の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、かぼちゃ、えだまめ、ひじきを和えて冷蔵庫で冷やし、盛り付けます。</p>
ミルク プリン	<p>【材料】 牛乳(40g)、水(20g)、上白糖(3g)、イナアガー(1g)、ブルーベリーソース(3g)、ブルーベリー(5g)</p> <p>【作り方】 ①鍋に牛乳、上白糖、イナアガーを入れて木べらで混ぜ合わせ、沸騰させないように弱火にかけます。 ②煮立ってきたら火を止め、型に流して冷蔵庫で冷やし固めます。 ③固まったら器にあけて、ブルーベリーソースをかけ、ブルーベリーを添えます。</p>