

## 社会福祉法人光寿会 介護老人保健施設 ケアステーションひかり

献立名：『十勝をまるごと食べつくそうランチ』 黒豆ごはん、十勝汁、  
鮭と豆腐のハンバーグ、玉ねぎのサラダ、あじうりの寒天寄せ



※材料は1食分です。

黒豆ごはん	<p>【材料】 精白米(60g)、水(90g)、料理酒(2g)、食塩(0.2g)、黒豆(20g)</p> <p>【作り方】 ①黒豆をフライパンで皮が破れるまで乾煎りする。 ②白米に、水、酒、塩、黒豆を入れ、炊飯する。</p>
十勝汁	<p>【材料】 プチいもち(20g)、人参(10g)、玉ねぎ(5g)、コーンカーネル(5g)、出し汁(100g)、和風だし(0.15g)、白こし味噌(6.5g)、無塩バター(0.8g)</p> <p>【作り方】 ①プチいもちは1/4サイズに切る。人参は小さいいちょう切り、玉ねぎは1.5cmの角切りにする。 ②切った人参、玉ねぎ、コーンをゆでる。 ③鍋にだし汁を入れて沸かし、和風だし、人参、玉ねぎ、コーン、プチいもちを入れて再び沸かす。 ④最後に白みそとバターを加える。</p>
鮭と豆腐のハンバーグ	<p>【材料】 鮭切り身(30g)、木綿豆腐(50g)、長ネギ(5g)、長芋(10g)、ペビーチーズ(5g)、しょうが汁(3g)、ソフトパン粉(8g)、こしょう(0.01g)、フライオイル(1g)、大根(35g)、しそ葉(1g)、醤油(2.5g)</p> <p>【作り方】 ①鮭は粗きざみにし、豆腐は水切りをしておく。長ネギは小口切り、長芋は半分をすりおろし、もう半分は5mmの角切りにする。ペビーチーズも同様に5mmの角切りにする。 ②ボウルに①の材料と、しょうが汁、パン粉、こしょうを入れて混ぜる。1人分ずつ丸く成型する。 ③フライパンにフライオイルをひき、成型したハンバーグを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。両面に焼き色がつくまで焼く。 ④大根をすりおろし、しょうゆを和え、ハンバーグの上のにせる。 ⑤しそ葉を縦半分の千切りにし、大根おろしの上のにせる。</p>
あじうりの寒天寄せ	<p>【材料】 あじური(25g)、プチトマト(13g)、粉寒天(0.4g)、砂糖(0.5g)、水(40g)</p> <p>【作り方】 ①水に粉寒天、砂糖を入れて沸かす。 ②あじურიは角切りにする。プチトマトは湯むきをし、横にスライスする。 ③バットにスライスしたプチトマトを並べ、上にあじურიを置き、寒天液を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。</p>

---

玉ねぎのサ  
ラダ

【材料】 玉ねぎ(30g)、水菜(20g)、塩昆布(1g)、白いらごま(1g)、花かつお(0.2g)、梅びしお(3g)、和風だし(0.1g)、出し汁(5g)、味ぼん(2g)、オリーブオイル(0.3g)、上白糖(0.5g)

【作り方】 ①玉ねぎはスライサーで輪切りスライス、ざく切りにし、水にさらし、水けをきる。

②水菜はざく切りにして茹で、冷水で冷まして水けをきる。

③白いらごま、梅びしお、出し汁、和風だし、味ぼん、砂糖、オリーブオイル、を混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。

④玉ねぎ、水菜、塩昆布、花かつおを和え、合わせ調味料を入れてさらに和える。

---