

新冠町立特別養護老人ホーム 恵寿荘

献立名：地元野菜を活かした献立



※材料は1食分です。

じゃこ入り 菜飯	【材料】 米(65g)、大根菜(8g)、ちりめんじゃこ(5g)、ゴマ油(1g)、塩(0.5g) 【作り方】 ①米は適量の水で炊く。 ②大根菜は細かく刻み、ちりめんじゃこゴマ油で炒り、塩で味付けする。 ③炊き上がった白飯に②を混ぜ込む。
かぼちゃの 味噌汁	【材料】 かぼちゃ(30g)、えのき(10g)、白味噌(7g)、だし汁(150g) 【作り方】 ①かぼちゃは、一口大に切り、下茹でする。 ②だし汁にえのきを入れて火にかけ、火が通ったらかぼちゃに入れて、味噌を溶く。
サンマの唐 揚げおろし 煮	【材料】 サンマ(60g)、塩(0.1g)、小麦粉(4g)、油(4g)、大根(40g)、だし汁(30g)、醤油(3g)、 みりん(5g)、酒(5g)、砂糖(1g)、人参(3g)、小ネギ(1g) 【作り方】 ①サンマは3枚におろし、塩をふる。 ②小麦粉をまぶし、油で揚げる。 ③大根はすりおろし、人参は花形に抜いて下茹です、小ネギは細かく刻んでおく。 ④大根おろしに、だし汁と調味料を加え、さっと煮立つまで加熱する。 ⑤火を弱めて、②を入れ、味が染みるまで少し火にかける。 ⑥器に盛り、小ネギをかけ、花形人参を添える。
ピーマンの おおか炒め	【材料】 ピーマン(30g)、パプリカ(黄)(20g)、厚揚げ(10g)、かつお節(0.8g)、油(1g)、醤油 (3g)、みりん(3g) 【作り方】 ①ピーマンとパプリカは、繊維を断つように細切りにする。厚揚げは縦2cm横1cmく らいに切る。 ②①を油で炒め、調味料とかつお節を入れて味が染みるまで火にかける。
あっさり煮 りんご	【材料】 砂糖(1g)、りんご(60g)、砂糖(2g)、レモン汁(0.1g) 【作り方】 ①りんごはスライスし、砂糖、レモン汁とひたひたになる位の水を入れて弱火にかけ る。 ②りんごが半透明になり、味が染みるまで煮る。
だし汁	【材料】 水(180g)、昆布(1g)、削り節(3.5g) 【作り方】 ①なべに水と昆布を入れ、弱火にかける。 ②気泡が出てきたら、昆布を取り出し、削り節を入れる。 ③沸騰し始めたら火を消し、そのまま1～2分おいて削り節が沈んだら濾す。