

社会福祉法人クピド・フェア 特別養護老人ホーム こぶし

献立名：～100歳へGO！！～



※材料は1食分です。

豚肉の 蒲焼井	<p>【材料】 米(75g)、豚バラスライス(60g)、片栗粉(3g)、しょうゆ(6g)、みりん(2g)、砂糖(4g)、料理酒(1g)、コスモリーフ(10g)、千切紅生姜(5g)、【下味調味料】しょうゆ(3g)、みりん(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)</p> <p>【作り方】 ①米をとぎ、1時間浸水する。炊飯器にセットし炊く。40分間(ふつう炊き) ②蒸し器に水を入れ、沸騰させ準備する。 ③豚バラ肉をバットに広げ、下味調味料に10分間つけておく。 ④豚バラ肉に片栗粉をまぶして、蒸し器に入れ、5～6分間蒸し焼きする ⑤コスモリーフは、ひと口大3～4cm位にちぎる。千切紅生姜は、2～3cmに切っておく。 ⑥ボールに調味料を入れ混ぜ合わせておく。蒸し上がった肉を5cm幅に切り、あつあつの肉を入れてタレをからめるようする。 ⑦井にご飯を盛り、コスモリーフをひき蒲焼の肉のをせ、真ん中に紅生姜をかざる。</p>
すまし汁	<p>【材料】 だし昆布(1g)、だしの素(0.6g)、しょうゆ(2g)、塩(0.3g)、刈みつば(5g)、絹ごし豆腐(18.12g)</p> <p>【作り方】 ①鍋に水と昆布を入れ火にかける。中火 ②みつばは、2～3cmに切る。絹ごし豆腐は長方形(1.5～2.5cm位)サイの目にする。別々の鍋で下茹でする。 ③鍋の水が沸いてきたら沸騰直前に昆布を取り出す。中火にし、だしの素、しょうゆ、塩で味を整える。 ④椀に豆腐3個入れ、汁をそそぎ、三つ葉のをせる。</p>
らわん 蔘の 煮浸し	<p>【材料】 ふき水煮(ラワン)(45g)、白だし(5g)、しょうゆ(0.5g)、みりん(2g)、油揚げ(5g)、白だし(2g)、しょうゆ(0.2g)、みりん(0.5g)、片栗粉(1g)</p> <p>【作り方】 ①ふきは、2～3mm幅の斜めきり。油揚げは、縦半分に切り2～3mm幅の短冊きりにする ②ふきを煮ます。鍋に水 150ccを入れ、火にかける。沸いてきたら、白だしを入れ、ふきを入れ10分間煮て、みりん、しょうゆを加え更に、2～3分間煮る ③油揚げも②と同じように煮る。 ④器にふき、油揚げを盛りつけます。 ⑤とろみたれを作ります。ふきと油揚げを煮た煮汁を1つの鍋にまとめ、火にかけ(水溶き)片栗粉でとろみをつける ⑥⑤のたれをからめるようにかける。</p>

	【材料】 りんご(42.5g)
りんご	【作り方】 ①ボールに水と塩を入れ、塩水を用意する ②りんごを4つ割にして、皮、芯をとる ③4等分したりんごを更に、6枚にスライスして、塩水に1～2分つける。
