

社会福祉法人陵雲厚生会 サポートセンターひまわり

献立名：舞茸ごはん、清汁、たらのムニエル彩りソース添え、大滝産長芋と伊達高原鶏の照り煮、彩り野菜の人参ソースかけ、噴火湾産帆立フライ、豆腐ババロア



※材料は1食分です。

舞茸ごはん	<p>【材料】 米(50g)、もち米(10g)、舞茸(10g)、しめじ(10g)、干し椎茸(2g)、筍(10g)、油揚げ(2g)、砂糖(2g)、醤油(2g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、塩少々、木の芽</p> <p>【作り方】 ①お米を研ぎ、水に浸す。</p> <p>②材料を調味料で煮る。煮上がったら、具材とタレを分けておく。</p> <p>③釜に米と②のタレを加え、水加減を調整する。</p> <p>④③に②の具材を加え炊く。</p> <p>⑤炊き上がったら、器に盛り、木の芽、紅生姜を飾る。</p>
清汁	<p>【材料】 すり身(15g)、卵そうめん(5g)、みつば(2g)、塩少々、醤油(1g)、だし</p> <p>【作り方】 ①卵そうめんを茹でる。</p> <p>②みつばは2cm程度の長さに切る。</p> <p>③鍋にダシを入れ、煮たら、食べやすい大きさにしたすり身を加え、火を通す。</p> <p>④味を整え器に卵そうめんを入れ、③のすり身汁を入れみつばを散らす。</p>
たらのムニエル彩りソース添え	<p>【材料】 たら(50g)、塩・こしょう(少々)、小麦粉(5g)、バター(2g)、パプリカ(15g)、トマト(5g)、長ネギ(5g)、白ワイン(1g)、生クリーム(10g)、白ダシ(2g)</p> <p>【作り方】 ①たらは塩・こしょうを小麦粉にまぶす。</p> <p>②フライパンにバターを熱し、たらを入れ焼く。</p> <p>③焼きと同じにソースを作る。野菜(パプリカ)は角切り、トマトは種を取り、パプリカと同じ大きさに切る。長ネギは小口切りにする。</p> <p>④フライパンにカットした野菜と白ワインを入れ、火にかけ、アルコール分を飛ばすように炒める。</p> <p>⑤白ダシを加え、炒める。</p> <p>⑥最後に生クリームを加え味を整える。</p> <p>⑦焼きあがったら、たらを盛り、ソースをかける。</p> <p>※彩りソースは、色彩を大切にす為、最後に調理し、配膳食膳にかける。</p> <p>当施設利用者様は、洋風料理を好まれる。グルタンは大変評判が良い。</p>

大滝産長芋 と伊達高原 鶏の照り煮	<p>【材料】 長芋(20g)、鶏もも肉(15g)、玉葱(10g)、サラダ油(1g)、砂糖(2g)、醤油(3g)、 みりん(1g)、料理酒(1g)、貝割菜(2g)</p> <p>【作り方】 ①長芋は皮を剥き、食べやすい大きさに切る。 ②鶏肉は、一口大に切る。 ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、玉葱を入れ炒める。 ④次に、長芋を加え炒める。 ⑤調味料を加え、全体にむらなく煮絡める。 ⑥器に盛り、貝割菜を飾る。</p> <p>※長芋の火の通りがポイント。生でも食出来ますが、火が通り過ぎると煮物のようになり、シャキシャキ感を残す場合の調理時間がポイント。</p>
彩り野菜の 人参ソース かけ	<p>【材料】 もやし、胡瓜、水菜、トマト(10g)、人参(10g)、バター(2g)、生クリーム(10g)、 レモン汁(1g)、白ワイン(2g)、塩・こしょう(少々)</p> <p>【作り方】 ①もやしは茹でる。 ②胡瓜は千切り、水菜は 3 cm程度の長さに切る。トマトは食べやすい大きさに切る。 ③人参ソースを作る。人参は皮ごとすりおろす。フライパンにバターを熱し、人参、白 ワインを加える。最後に生クリーム、レモン汁を加え、塩・こしょうで味を整える。</p> <p>※人参は皮ごとすりおろす</p>
噴火湾産帆 立フライ	<p>【材料】 帆立貝柱(30g)、塩・こしょう(少々)、小麦粉(5g)、卵(5g)、パン粉(3g)、油(2g)</p> <p>【作り方】 ①帆立は水気を拭き取り、塩・こしょうをふる。 ②小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、油でキツネ色になるまで揚げる。</p> <p>※貝柱のみを使用する(食べやすい為)</p>
豆腐ババロ ア	<p>【材料】 牛乳(30g)、ゼラチン(0.8g)、絹ごし豆腐(30g)、砂糖(3g)、アロニアジャム(10g)</p> <p>【作り方】 ①ゼラチンを 80℃程度のお湯でふやかす。 ②豆腐は湯通しし、キッチンペーパーに包んで水分を切る。 ③鍋に牛乳・砂糖を入れ火にかけ、沸騰寸前に火を止めゼラチンを加える。 ④②の豆腐に③を加え、よく混ぜる。 ⑤粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。アロニアジャムソースをかける。</p> <p>※絹ごし豆腐使用でなめらかに出来上がる。アロニアジャムはアントシアニン含有量が多い。他に食物繊維も豊富である。</p>