

有限会社札幌すこやか介護サービス サービス付き高齢者向け住宅すこやか苑西野

献立名：見て楽しい食べておいしい元気になる食事



※材料は1食分です。

笹蒸し炊き 込みご飯	<p>【材料】 米(35g)、もち米(35g)、鮭(15g)、タラバムキ身(15g)、舞茸(10g)、きざみ上げ(1g)、だしパック(1g)、白だし(1g)、味醂(0.5g)、濃口醤油(1g)、ゴマ油(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①かつおだしを取る。</p> <p>②鮭は蒸し器で蒸しあげる。※蒸しあがったら骨に気を付けさしておく。</p> <p>③炊き込みの地を作り、米飯を炊く</p> <p>④あげ、舞茸はゴマ油で炒め米飯が炊けたら上に入れ蒸す。</p> <p>⑤残りの具材を混ぜ合わせ、笹で包み、提供時に軽く蒸す。</p> <p>注)鮭の骨には十分気を付ける。</p>
榎木・ささ み・マッシュ ルームのお 吸い物	<p>【材料】 榎木茸(3g)、だし昆布(0.5g)、鶏ささみ(15g)、マッシュルーム(3g)、三つ葉(0.5g)、料理酒(1g)、白だし(1g)</p> <p>【作り方】 ①吸い地をとる。</p> <p>②マッシュルームは極薄くカット。</p> <p>③榎木は1.5 cmにカット。</p> <p>④三つ葉は葉のみ使用。</p> <p>⑤ささみは一度茹で、割く。</p> <p>⑥汁にささみと榎木を入れる。</p> <p>⑦火を弱くし味が出るまで置いておく。</p> <p>⑧調味料を入れ味見する。</p> <p>⑨器に盛りつけ三つ葉を飾る。</p>
色どり野菜 の寒天よせ	<p>【材料】 トマト(20g)、ズッキーニ(8g)、パプリカ黄(8g)、米茄子(8g)、サラダ油(2g)、かつおだし(1g)、白だし(0.5g)、寒天クック(0.1g)、醤油(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①トマトは湯剥きし、ヘタを取り、1 cmの角切りにする。</p> <p>②ズッキーニ、茄子も少し皮を剥き1 cm角に切る。</p> <p>③パプリカは皮を剥がし、1 cmカット。</p> <p>④ズッキーニ、茄子、パプリカ、トマト、合わせ地に漬けておく(ズッキーニ、茄子、パプリカは素揚げする)。</p> <p>⑤味が移りなじんだら、野菜を取り出し器につめる。</p> <p>⑥先程のだし地に寒天を入れ煮詰め、器に注ぐ。</p> <p>⑦予熱を取り、冷蔵庫に入れ、冷えたら完成。</p>

<p>ク リ ー ム チ ー ズ の 揚 げ だ し</p>	<p>【材料】 木綿豆腐(35g)、クリームチーズ(8g)、生クリーム(1g)、トマト(10g)、 トマトピューレ(2g)、片栗粉(0.2g)、長ネギ(5g)、サラダ油(2g)、だし(1g)、 白だし(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①豆腐をカットし、切れ目を入れる。 ②クリームチーズを生クリームでのばし豆腐の中にしぼる。 ③片栗粉を付け 200℃で揚げる。 ④トマトピューレとだしを混ぜ合わせ、片栗でとめる。 ⑤トマトは湯剥きして小さくカット ⑥長ネギは白髪ネギにし、素揚げする。 ⑦豆腐を器に盛り付け、あん、トマト、長ネギを飾り完成。</p>
<p>北 あ か り と 玉 葱 の カ レ ー 炒 め サ ラ ダ ほ う れ ん 草 包 み</p>	<p>【材料】 北あかり(20g)、合挽ミンチ(5g)、玉葱(10g)、塩(0.2g)、カレーパウダー(0.5g)、 無塩バター(0.5g)、醤油(0.5g)、サラダほうれん草(15g)</p> <p>【作り方】 ①北あかりは蒸しあげる。 ②玉葱と合挽きを弱火で炒め、塩、カレーパウダー、バターで調理する。 ③ほうれん草の葉をやわらかく茹で、冷水でさまし、水を切って置いておく。 ④玉葱と合挽きの中に芋を入れ、味を整える。 ⑤さましておいたほうれん草で具を包み完成。</p>
<p>か ぼ ち ゃ の ニ ョ ッ キ ぜ ん ざ い 風</p>	<p>【材料】 かぼちゃ(30g)、小麦粉(1g)、ゆであずき(20g)、卵(3g)</p> <p>【作り方】 ①かぼちゃは皮を取り蒸す。 ②火が通ったら、裏ごしをして、小麦後、卵と混ぜ合わせる。 ③冷水でさます。 ④あずきとニョッキを混ぜ合わせフィルムで包み、軽く蒸しあげ完成。</p>