

社会福祉法人千歳福祉会 特別養護老人ホーム 暢寿園

献立名： ちとせ和(なごみ)膳



※材料は1食分です。

ちとせ ちらし	<p>【材料】 精白米 55(g)、かんぴょう(2g)、干椎茸(0.5g)、みりん(0.2g)、醤油(0.5g)、酢(8g)、砂糖(3g)、塩(0.1g)、卵(30g)、牛乳(5g)、いくら(8g)、かにふぶき(8g)、しそ(1g)</p> <p>【作り方】 ①かんぴょう、干椎茸は水でもどしておく。 ②精白米は適量の水分で炊く ③かんぴょう、干椎茸はみりん、醤油で煮て、0.5cm 位に細かく刻む。 ④炊き上がったご飯に③を混ぜ、酢、砂糖、塩で調味する。 ⑤卵に牛乳を入れよくかき混ぜて、テフロン加工のフライパンで薄焼き卵を作り錦糸卵にする。 ⑥しそはみじん切りにする。 ⑦④を皿に盛り⑤、かにふぶき、いくら、しそを盛り付ける。</p>
ふわふわ 三平汁	<p>【材料】 鮭(20g)、牛乳(5g)、だし汁(15g)、ゲル化剤(0.4g)、大根(10g)、じゃが芋(10g)、長ネギ(3g)、牛乳(20g)、だし汁(120g)、味噌(5g)</p> <p>【作り方】 ①鮭と牛乳、だし汁、ゲル化剤を入れミキサーにかける。その後、鍋に入れ 80℃以上で熱し、荒熱をとってサランラップで形成し30分程冷蔵庫で冷やす。固形化したら冷蔵庫から出し、一口大に切る。 ②大根、じゃが芋は短冊切にし、出汁で煮る。 ③②に牛乳、味噌を入れ調味し①と葱を入れる。</p>
う米豚(うまい とん) 焼 (玉ねぎ添え)	<p>【材料】 豚肉もも(40g)、酵素(スベラカーゼミート)(1g)、塩(0.1g)、胡椒(0.05g)、醤油(2g)、みりん(2g)、玉ねぎ(100g)、コンソメ(0.5g)、パプリカ(0.5g)、パセリ(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①豚肉は、30分ほど酵素(スベラカーゼミート)に漬け込みその後、調味料に漬け込み焼く。 ②玉ねぎは厚めの半月切りにし、コンソメで箸で崩せるまで煮込む。 ③パプリカは短い千切りにする。 ④②①皿に盛りつけ、③とパセリを飾る。</p>
鮭醤油和え	<p>【材料】 もやし(40g)、ほうれん草(5g)、人参(5g)、鮭醤油(3g)、鮭節(0.3g)</p> <p>【作り方】 ①ほうれん草は1cm位のざく切りにし、人参は千切りにする。 ②①ともやしをゆで、ほうれん草は水でさらし、鮭醤油であえる。 ③②を器に盛りつけ鮭節をのせる。</p>

【材料】 野菜ジュース(40g)、果汁 50%オレンジジュース(40g)、トマト(10g)、砂糖(5g)、ゲル化剤(1g)、キウイ(3g)

トマトいっば 【作り方】 ①トマトは皮を湯むきし、みじん切りにする。
いゼリー ②野菜ジュースとオレンジジュース、砂糖、ゲル化剤を混ぜる。
③②に①を混ぜ、型に入れ冷やし固める。
④③が固まったら、器に盛り付けキウイを飾る。
