

# 医療法人北昂会 ピースデイサービスなごみ

献立名：北の恵み



※材料は1食分です。

白飯	【材料】 精白米(100g) 【作り方】 ご飯を炊く。
スープ	【材料】 キャベツ(10g)、人参(5g)、こしょう(少々)、コンソメ(少々)、塩(少々)、小葱(2g) 【作り方】 ①人参、キャベツとも1cm角くらいのカットにしておきます。 ②水に人参を入れ火にかけます。 ③沸騰したらキャベツを入れ柔らかく茹でます。 ④コンソメ、こしょう、塩で調味し、仕上げに小口に切った小葱を飾ります。 ※人参は立方体ではなく、薄く1cm角です。
北の恵み	【材料】 鮭(皮なし)(50g)、塩(0.5g)、こしょう(少々)、薄力粉(1g)、チーズ(30g)、アスパラガス(30g)、エリンギ(20g)、牛乳(100g)、薄力粉(3g)、コンソメ(3g)、バター(5g)、卵黄(20g) 【作り方】 ①鮭をミンチにし、塩、こしょうをし、ねばるまで練ります。 ②チーズに薄力粉をつけ、鮭でくるみ団子状にします。 ③アスパラ、エリンギは掃除をし、食べやすい大きさにカットし、塩で茹でておきます。 ④半分の牛乳を鍋に入れ鮭団子を軽くゆでます。 ⑤残り半分の牛乳に薄力粉を入れ、泡立ちでよく混ぜ、火にかけてとろみがつき、粉くさくなるまで弱火で煮ます。 ⑥とろみのついた牛乳に鮭団子と煮た牛乳をいれます。 ⑦煮立ったら、火を止め、といた卵を混ぜながら入れます。 ⑧仕上げにバターを入れ、鍋をゆすつとかけます。 ⑨器に鮭団子と牛乳を入れアスパラ、エリンギで飾ります。
カレーポテト	【材料】 ジャがいも(80g)、玉葱(30g)、豚バラ(30g)、カレー粉(少々)、サラダ油(5g)、塩(0.5g)、こしょう(少々) 【作り方】 ①ジャがいもを短冊、又はくし切りにします。 ②玉葱はスライス、豚バラ、カレー粉をまぶしておきます。 ③ジャがいもを油で揚げます。油を熱し、玉葱、豚バラを炒めます。 ④豚バラの油を切り、揚げたジャがいもと合わせます。塩、こしょうで味を調えます。

---

シャキシャキ  
サラダ

【材料】 トマト(50g)、油揚(10g)、レタス(5g)、貝割(3g)、ヨーグルト(10g)、  
ノンオイル青しそ、ドレッシング(10g)

【作り方】 ①トマトは湯剥きしておきます。  
②レタスは5mmくらいの短冊にし、水に放してパリッとさせます。貝割も同様に水に放  
します。  
③油揚は長さ2cm、幅5mmに切り、フライパンにから炒りします。  
④トマトをカットし、下から、トマト、レタス、揚げ、貝割の順に器に盛りつけ、合わせ  
たドレッシングをかけます。

---