

社会福祉法人すばる 特別養護老人ホーム ひだまり大麻

献立名：秋の和食御膳



※材料は1食分です。

ホタテご飯	<p>【材料】 精白米(60g)、ホタテフレーク(30g)、人参(6g)、干椎茸(0.5g)、ひじき(0.3g)、油揚げ(刻)(3g)、みりん(3g)、清酒(3g)、かつおだし(4g)、醤油(6g)、紅生姜(3g)</p> <p>【作り方】 ①ひじき、干椎茸は水で戻す。干椎茸が戻ったら、具材をスライスする。 ②米を研いで、調味料と干椎茸の戻し汁を入れる。そして、分量の水を入れる。 ③更に、具材を入れて炊飯する。 ④炊き上がったら、紅生姜を乗せる。</p>
鮭つみれ汁	<p>【材料】 水(40g)、だし昆布(1.5g)、削り節(2.5g)、清酒(4g)、醤油(4g)、塩(0.7g)、鮭(生)(30g)、A【マヨネーズ(2g)、清酒(1.5g)、でんぷん(3g)、卵白(5g)、みそ(1.5g)、おろし生姜(1g)】、塩(0.3g)、根深ネギ(10g)、しめじ(10g)、生しいたけ(10g)、三つ葉(1g)</p> <p>【作り方】 ①だし昆布を削り節でだし汁を作る。分量の清酒、醤油、塩を入れる。 ②鮭は皮と骨を取って、すり身にする。Aを入れてよく練る。 ③①を沸かし、鮭のすり身をスプーンで一口大ずつ落とし入れる。すり身が浮いてきたらキノコとネギを入れ煮る。 ④味を塩で調整し、三つ葉を入れる。</p>
ミルフィーユカツ	<p>【材料】 豚ロースS(50g)、塩・こしょう(0.3g)、小麦粉(5g)、鶏卵(5g)、パン粉(5g)、油(5g)、A【長芋(30g)、粉わさび(0.3g)、白だし(2g)】、こねぎ(1g)、キャベツ(40g)、中濃ソース(4g)</p> <p>【作り方】 ①豚ロースSに塩・こしょうをふる。豚ロースSを重ねる。 ②小麦粉、鶏卵、パン粉の順につけて、油で揚げる。 ③ミルフィーユカツを食べやすい大きさにカットする。Aを上からかける。更にこねぎを乗せる。 ④千切りキャベツ添えてソースをかける。</p>
トマトサラダ	<p>【材料】 トマト(S)(60g)、木綿豆腐(30g)、玉葱(10g)、ポン酢ジュレ(10g)、パセリ(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①トマト、木綿豆腐をスライスして交互に重ねる。 ②玉葱をみじん切りにして、ポン酢のジュレと混ぜる。 ③①に②をかけて、細かく刻んだパセリを乗せる。</p>
梨のコンポート	<p>【材料】 梨(60g)、砂糖(10g)、レモン汁(3g)、水(30g)、ミント(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①梨は皮をむいてスライスする。 ②鍋に水と砂糖とレモン汁、梨を入れて火をつける。 ③水分がなくなり、梨が透明になったら、お皿にもってミントで飾る。</p>

