

# 医療法人社団愛心会 介護老人保険施設 プラットホーム

献立名： ご飯、山芋のお吸いもの、秋刀魚の焼き魚梅味噌がけ、和洋野菜の炊き合わせ、雲丹豆腐いくら添え、蟹と三つ葉の和え物



※材料は1食分です。

ご飯	【材料】 米(50g) 【作り方】 ご飯を炊く。
山芋のお吸いもの	【材料】 大和芋(20g)、片栗粉(2g)、白絞油(0.8g)、干し椎茸(1g)、かつお・昆布だし(140g)、塩(0.7g)、醤油(1.2g)、みりん(1g)、酒(1g)、小ねぎ(1g) 【作り方】 ①大和芋をすりおろし、片栗粉で種をつくり、一個ずつ丸にとり油で揚げていく。 ②吸い地(醤油強めに)で食す。
秋刀魚の焼き魚梅味噌がけ	【材料】 秋刀魚(40g)、減塩ねり梅(5g)、味噌(5g)、大根(30g) 【作り方】 ①秋刀魚 290℃5分で焼く。 ②梅と味噌を合わせる。
和洋野菜の炊き合わせ	【材料】 ブロccoli(20g)、人参(20g)、南瓜(20g)、ごぼう(20g)、ズッキーニ(20g)、絹さや(5g)、かつお・昆布だし(30g)、酒(1g)、砂糖(1g)、塩(0.3g)、白醤油(1g)、みりん(1g) 【作り方】 ①ブロッコリー2分、ごぼう 10分、人参 5分、ズッキーニ 2分、絹さや 2分をそれぞれスチームコンベクションで火を入れる。 ②南瓜 出汁で煮る。 ③その後、出汁、白醤油、みりん、酒の下地で味を含ませる。
雲丹豆腐いくら添え	【材料】 卵(20g)、かつお・昆布だし(50g)、練りうに(3g)、イクラ醤油漬(3g)、みりん(1g)、塩(0.2g)、砂糖(0.3g)、かつお・昆布だし(20g)、醤油(0.7g)、みりん(0.7g)、片栗粉(0.7g) 【作り方】 ①卵の地をつくり、うにを混ぜて蒸し上げる。 ②出来上がりに器に盛り、吸い地をかける。上にいくらを乗せる。
蟹と三つ葉の和え物	【材料】 三つ葉(20g)、ずわい蟹(茹)(15g)、穀物酢(5g)、砂糖(2g)、塩(0.2g)、昆布だし(3g) 【作り方】 ①三つ葉を茹でる。 ②器に三つ葉と蟹を盛り付け 三杯酢をかける。