

社会福祉法人札幌光陽会 特別養護老人ホーム みどりの丘



献立名：秋の彩りさんまの甘酢からめ定食

※材料は1食分です。

| | |
|-----------|---|
| とうもろこしご飯 | 【材料】 米(55g)、とうもろこし(15g)、昆布(1g)、醤油(4g)、だし(1g) 【作り方】 ①炊飯器に米と調味料を入れ、生のままむき取ったとうもろこしの実をのせ、四角く切った昆布ものをせて炊く。 |
| きのこ汁 | 【材料】 えのき茸(8g)、ふなじめじ(8g)、舞茸(8g)、油あげ(2g)、だし(0.5g)、味噌(8g)、小ねぎ(2g) 【作り方】 ①きのこを油揚げを煮て、だしと味噌を入れ最後に小口に切った小葱を散らす。 |
| さんまの甘酢からめ | 【材料】 さんま(50g)、生姜(2g)、片栗粉(3g)、油(3g)、玉葱(25g)、きゅうり(5g)、青ピーマン(5g)、赤パプリカ(5g)、青パプリカ(5g)、酢(4g)、醤油(3g)、さとう(4g)、塩(0.2g) 【作り方】 ①さんまを三枚卸しにし、おろした生姜をふっておく。 ②片栗粉を付けて油で揚げる。 ③調味液に千切りにした野菜を入れ、その中に、揚げたさんまを熱いうちに入れて漬け込む。 |
| 筑前煮 | 【材料】 里芋(30g)、鶏むね肉(10g)、れんこん(10g)、人参(10g)、ごぼう(10g)、筍(10g)、なると(10g)、干し椎茸(1g)、つきこんにゃく(10g)、油(1g)、醤油(4g)、みりん(2g)、酒(1g)、さとう(1g)、絹さや(3g) 【作り方】 ①材料を油で炒めてから調味料を入れて煮込む。 ②盛り付けてから、茹でた絹さやを飾る。 |
| どさんこサラダ | 【材料】 ブロッコリー(25g)、カリフラワー(25g)、ミニトマト(15g)、チーズ(10g)、サウザンアイランドドレッシング(7g) 【作り方】 ①ブロッコリーとカリフラワーを茹で、ミニトマトとチーズを切り、盛り付けてから、ドレッシングをかける。 |
| 果物 | 【材料】 ぶどう(50g) 【作り方】 — |