

社会福祉法人きたみ北尽会 介護老人保健施設 緑風

献立名: 北海道の幸満載 緑風駅弁



※材料は1食分です。

酢めしごはん	<p>【材料】 精白米(60g)、酢(8g)、さとう(5g)、塩(0.1g)、(出汁昆布)、白ゴマ/大葉(2g/1枚)、しらす干し(6g)、鶏卵/油(40g/1g)、菜の花(冷)/花つお(40g/0.5g)、めんつゆ(2.5g)、カニフレーク(24g)、甘塩鮭(30g)、甘栗(甘露煮)(10g)、ほたて(40g)、砂糖、醤油、みりん(1g/3g/1g)、かぼちゃ・なす(35g/20g)、天ぷら粉/卵(5g/5g)、小麦粉/水/サラダ油(1g/適量/4g)、アスパラ/塩(24g/0.1g)、花形人参(10g)、塩(0.05g)、みりん(1g)、</p> <p>【作り方】 ①酢飯ご飯を作ります。</p> <p>②大葉はきざんで、しらす干しと白ごまを酢飯に混ぜます。</p> <p>③スチームコンベクションオーブンでいり卵を作ります。</p> <p>④菜の花はこまかくきざみ味付けします。</p> <p>⑤鮭を焼きます。</p> <p>⑥ほたてをさとう、醤油、みりん煮ます。</p> <p>⑦かぼちゃ、なすは天ぷらにします。</p> <p>⑧アスパラは塩茹でします。</p> <p>⑨人参を花形にし、味付けします。</p> <p>⑩お弁当箱に酢飯をつめ、菜の花、いり卵、カニフレークを3色盛りに、その上に鮭、栗、ほたて、かぼちゃ、なす、アスパラ、人参をトッピングします。</p>
かきたま汁	<p>【材料】 たまご(10g)、長ネギ(3g)、出汁昆布/削り節(1g/1g)、かつおだし/料理酒(1g/2g)、食塩/醤油(0.1g/1g)、片栗粉(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①出汁昆布、削り節、かつおだしで、だし汁を作ります。</p> <p>②各調味料で味を整え、片栗粉でとろみをつけます。</p> <p>③たまご液を流し入れ、最後に長ネギを散らします。</p>