

社会福祉法人愛全会 介護老人保健施設
ガーデンハウスくりやま



献立名:

季節の黒米寿司 ～初秋の風を感じて

※材料は1食分です。

鮭といくらの黒米ちらし寿司	<p>【材料】 精白米(65g) 黒米(5g) 酢(7g) 上白糖(5g) 塩(0.3g) 生鮭(20g) 塩(0.2g) いくら(10g) 刻み錦糸卵(20g) 青しそ(1g) 白ガリ(5g) 刻みのり(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①白米に黒米を加え、炊飯し、すし酢を入れすし飯を作る。 ②生鮭に塩をし、焼いたものをほぐし、グレープシードオイルを混ぜる。 ③すし飯の上に②の鮭、いくら、錦糸卵などの材料を盛り付ける。</p>
吸い物	<p>【材料】 とろろ昆布(3g) 万能葱(1g) 正油(3g) 塩(0.5g) みりん(3g) だし汁(120g)</p> <p>【作り方】 ①だしを取り、調味料を入れ吸い汁を作る。 ②①にとろろ昆布と小口切りにした万能葱を加える。</p>
揚げ出し豆腐のたろろ掛け	<p>【材料】 木綿豆腐(50g) カニ風味かまぼこ(香り箱)(10g) サラダ油(7g) 舞茸(10g) めんつゆ(10g) 片栗粉(1g) 長芋(20g) おくら(10g) とうもろこし(10g) 刻みゆず(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①豆腐は水切りしておく。 ②①に片栗粉を付け、揚げる。 ③カニ風味かまぼこ、ほぐした舞茸も揚げる。 ④おくら、とうもろこしは茹で、食べやすい大きさにしておく。 ⑤長芋はすりおろす。 ⑥①の豆腐を中心に③、④の材料を盛り付け⑤の長芋をかけ、刻みゆずを飾る。</p>
まるごとトマトサラダ	<p>【材料】 トマト(100g) ラム酒(0.1g) ポッカレモン(1g) 上白糖(3g) まとめる粉(0.1g) ミント(1g)</p> <p>【作り方】 ①トマトは丸ごと湯むきし、ラム酒、レモン汁、上白糖の調味液に浸し、味をなじませる。 ②①を食べやすい様、6等分にカットし、調味液に、まとめる粉を混ぜ、上からかける。 ③ミントを飾る。</p>
浅漬	<p>【材料】 カブ(15g) 胡瓜(10g) 人参(1g) 大根桜漬(3g) 塩(0.3g) 昆布(0.1g)</p> <p>【作り方】 ・カブ、胡瓜、人参をカットに、塩でもみ、昆布を加えて漬ける。</p>
フルーツ盛り合わせ	<p>【材料】 巨峰(20g) 幸水梨(10g) キウイフルーツ(10g) オレンジ(10g)</p> <p>【作り方】 ・フルーツを適当な大きさに切り、盛り付ける。</p>