

社会福祉法人光寿会 地域密着型介護老人福祉施設
アルペジオ



献立名:

自家製食品・十勝食材満載「アルペジオ彩りご膳」

※材料は1食分です。

自家製梅ご はん	<p>【材料】 精白米:ななつぼし(60g) 乳カル酵素(0.7g) 梅酢(自家製)(3g) 料理酒(1.5g) ゆかり(自家製)(0.3g) 梅干し(自家製)(3g) 枝豆(10g) 白いりごま(0.3g)</p> <p>【作り方】 ①精白米に乳カル酵素、梅酢、料理酒を加え炊飯器で炊く。 ②炊き上がった米飯に、ゆかり、刻んだ梅干しを混ぜ込み、枝豆を散らす。 ③飾りで白ごまを振る。</p>
鮭のチーズ 焼き	<p>【材料】 骨無し秋鮭(60g) 減塩醤油(2g) 料理酒(1g) みりん(1g) ミックスチーズ(8g) パセリ(自家製)(0.1g) ししとう(6g) 精製塩(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①鮭に減塩醤油、料理酒、みりんを下味を漬 け、ミックスチーズを乗せて焼き上 げ、焼き上がりにパセリを振る。 ②ししとうを焼いて塩で味付けをし、添える。</p>
じゃがいも のミルク煮	<p>【材料】 じゃがいも(40g) たまねぎ(10g) ピーマン(5g) ベーコン(8g) 牛乳(20g) 出し汁(10g) コンソメ(0.5g) 精製塩(0.1g) こしょう(0.01g)</p> <p>【作り方】 ①じゃがいもは一口大に切って下茹でをする。 ②たまねぎ・ピーマンは薄切り、ベーコンを食べやすい大きさに切り、牛乳、出し汁、コンソメで煮る。 ③塩・こしょうで味を調える。</p>
トマトとい んげんのサ ラダ	<p>【材料】 ミトマト(30g) いんげん(15g) とうもろこし(10g) レタス(5g) 酢(2g) 減塩醤油(2g) 出し汁(2g)</p> <p>【作り方】 ①ミトマトは湯剥きして半月に切り、いんげんは軟らかく下茹でをして、食べやすいように斜め薄切りに切る。 ②ちぎったレタスに切った野菜・とうもろこしを飾り、酢・減塩醤油・出し汁を合わせたドレッシングを和える。</p>
十勝産野菜 の味噌汁	<p>【材料】 ほうれん草(15g) 人参(10g) しめじ(10g) 出し汁(140g) 減塩栄養強化味噌(8g) 和風だし(0.7g)</p> <p>【作り方】 ・出し汁で人参、しめじを軟らかく煮て、下茹でしたほうれん草を加え、味噌、和風だしで味を整える。</p>
ヨーグルト ルバーブの せ	<p>【材料】 プレーンヨーグルト(50g) ルバーブジャム(自家製)(10g) ミント(自家製)(0.1g)</p> <p>【作り方】 ・ヨーグルトにルバーブジャムを乗せ、ミントを飾る。</p>