

社会福祉法人帯広太陽福祉会 特別養護老人ホーム  
太陽園

献立名:

ご飯、鮭挽・白子の柔らか唐揚げ、長芋のチーズ入り茶巾  
十勝具沢山粕汁



※材料は1食分です。

【材料】 広尾産時鮭(40g) 玉葱(20g) 鶏卵(8g) 木綿豆腐(20g) 醤油(4g)  
おろしニンニク(1g) おろし生姜(1g) みりん(2g) 十勝産小麦粉(3g)  
鮭白子(20g) 醤油(2g) おろしニンニク(0.5g) おろし生姜(0.5g) みりん(1g)  
片栗粉(4g)なたね油(8g) リーフレタス(10g) ズッキーニ(20g)  
マッシュルーム(10g)、塩(0.2g) こしょう(0.02g)なたね油(0.5g) ミニトマト(20g)

鮭挽き・白子  
の柔らか唐  
揚げ

【作り方】 ①白子は一口大に切り、下味をつける。  
②木綿豆腐は水切りする。  
③時鮭、玉葱はそれぞれフードプロセッサーにかける。  
④②と③、小麦粉、調味料を入れ混ぜ合わせる。  
⑤片栗粉を付け、④と白子をそれぞれ揚げる。  
⑥付け合せのリーフレタスは千切り、ズッキーニとマッシュルームは軽く炒める。ミニマ  
トは半分に切り、添える。

【材料】 川西産長芋(40g) 卵白(2g) 片栗粉(1g) 明治ポノチーズ(5g)  
いくら醤油漬(5g) しその葉(0.3g) 醤油(3g) みりん(2g) 酒(1g) 出し汁(20g)

長芋のチー  
ズ入り茶巾  
あんかけ

【作り方】 ①長芋は乱切りにし蒸す。  
②卵白は泡立てる。  
③蒸した長芋をつぶし、片栗粉を混ぜる。  
④チーズを芯にして、ラップで茶巾にして再度 蒸す。  
⑤器に盛り、醤油あんをかけ、いくら醤油漬、しそ千切りを盛る。

【材料】 広尾産つぶ貝(10g) 牛蒡(8g) 塩麴(1g) 芽室産ミックスビーンズ(8g)  
人参(5g) ラワン蔕(5g) 大正メークイン(10g) 広尾産昆布(0.1g) 酒粕(10g)  
味噌(8g) 出し汁(150g)

十勝具沢山  
粕汁

【作り方】 ①つぶ貝とごぼうは15分程塩麴でもみ込み漬けておく。  
②あとの具材は食べやすい大きさに切りだし汁で柔らかく煮込む。  
③ごぼうも塩麴ごと柔らかく煮込む。  
④つぶも塩麴ごと入れ、酒粕、味噌を入れ仕上げる。