

社会福祉法人札幌緑花会 大倉山学院

献立名: ご飯、卵蒸しのあんかけ、いんげんの胡麻和え、みそ汁



※材料は1食分です。

ご飯	【材料】 米(85g) 【作り方】 ご飯を炊く。
卵蒸しの あんかけ	【材料】 卵(60g)、カニフブキ(10g)、生椎茸(7g)、グリーンピース(5g)、玉葱(20g)、 サラダ油(1g)、塩(0.2g)、砂糖(0.5g)、醤油(5g)、でんぷん(3g)、ブロッコリー(40g)、 だし汁(100g) 【作り方】 ①卵とだし汁で卵液を作り、それをスチコンで蒸します。 ②鍋にカニフブキ、椎茸、玉葱を入れ、油で炒め、水を入れて煮えたら調味料を入 れ、でんぷんでとろみをつける。 ③蒸した卵を切り分け茹でたグリーンピースを乗せてあんを上からかけてブロッコリー を添える。
胡麻和え	【材料】 いんげん(冷凍)(80g)、人参(10g)、練りごま(10g)、砂糖(2g)、醤油(5g) 【作り方】 ①いんげん、人参を細めに切り、茹でておく。 ②練りごま、砂糖、醤油を合わせて、茹でたいんげん、人参に絡める。
味噌汁	【材料】 味噌(7g)、だし(2g)、油揚げ(3g)、しめじ(30g) 【作り方】 ①鍋に水を入れ、しめじ、油揚げを煮る。 ②だしを入れて最後に味噌を入れる。