

社会福祉法人福祉会 特別養護老人ホーム 様似ソビラ荘

献立名：豚肉おこわ、ふのりのみそ汁、鮭のもみじ焼き、ミニトマトと肉巻き、ぶどう



※材料は1食分です。

豚肉のおこわ	<p>【材料】 米(40g)、もち米(20g)、豚バラ(30g)、ごぼう(10g)、人参(8g)、枝豆(10g)、醤油(7cc)、さとう(3g)、みりん(3cc)、料理酒(少し)</p> <p>【作り方】 ①もち米と米を研いでおく。 ②ごぼう、人参はさがきにする。 ③豚肉は一口大に切り料理酒をまぶし、フライパンで焼き、さとう、醤油、みりんを調味し②を加える。 ④③を具と煮汁に分け、研いだもち米と米に煮汁と水を入れ、具を加えて炊く。 ⑤炊けたら器に盛り枝豆を飾る。</p>
ふのりのみそ汁	<p>【材料】 ふのり(2g)、玉葱(10g)、だし汁、みそ(6g)</p> <p>【作り方】 ①鍋に水を入れ、ふのり、玉葱を煮る。 ②だしを入れて最後に味噌を入れる。</p>
鮭のもみじ焼	<p>【材料】 生鮭・塩・こしょう(50g)、マヨネーズ(12g)、人参卸し(15g)、さとう(2g)、塩(少々)、大葉(飾り)(1枚)</p> <p>【作り方】 ①鮭に塩・こしょうする。 ②マヨネーズ、人参卸し、さとう、塩を混ぜて①の鮭に塗る。 ③②をオーブンで焼く。 ④大葉と共に盛り付ける。</p>
ミニトマトの肉巻き	<p>【材料】 豚しゃぶ用薄切り肉(2枚)、ミニトマト(2個)、塩・こしょう(各少々)、小麦粉(5g)、油(1g)、料理酒(6CC)、みりん(6CC)、醤油(6CC)、レモン(飾り)(1/10個)、レタス(飾り)</p> <p>【作り方】 ①豚肉を広げ塩、こしょうをし、ミニトマトを巻く。小麦粉をまぶす。 ②フライパンに油をひいて、ころがしながら①を焼く。 ③キッチンペーパーで余分な油をとって、醤油、みりん、料理酒を入れて絡める。 ④器にレタス、肉、レモンを飾る。</p>