

社会福祉法人帯広福祉会 特別養護老人ホーム 太陽園

献立名： ごはん・和風チキンかつ・ずんだあえ・味噌汁



※材料は1食分です。

ごはん	【材料】 精白米(60g) 【作り方】 ご飯を炊く。
和風チキンカツ	【材料】 鶏もも皮なし(60g)、塩麴(3g)、こしょう(0.01g)、小麦粉(4g)、卵(9g)、生パン粉(8g)、揚げ油(7g)、 たれ【だし汁(6g)、みりん(1g)、砂糖(1g)、醤油(4g)】、 付け合せ【プロッコリー(20g)、マヨネーズ(3g)】 【作り方】 ①鶏肉は前日に塩麴をぬって一晩ねかせます。 ②こしょうを振り衣をつけて油で揚げます。 ③たれは材料を合わせひと煮立ちさせます。 ④揚げあがったかつをさっとたれにくぐらせ出来上がり。
ずんだあえ	【材料】 春菊(10g)、人参(30g)、干椎茸(1g)、砂糖(0.5g)、醤油(1g)、木綿豆腐(10g)、 むきえだまめ(20g)、砂糖(1.5g)、塩(0.3g)、醤油(0.5g) 【作り方】 ①春菊・人参は下茹でします。 ②干し椎茸を調味料で煮て、粗熱がとれたたら茹でた野菜と合わせます。 ③枝豆はプロセッサーでなめらかにして、豆腐も一緒に入れ、調味料を加え和え衣を作ります。 ④②の汁を切ってから③で合えます。
味噌汁	【材料】 水菜(5g)、大根(15g)、味噌(8g)、だし(0.5g) 【作り方】 ①鍋に水を入れて火にかけ、千切りにした大根を入れる。 ②大根がすき通ってきたら、だしを入れる。 ③刻んだ水菜を入れ、味噌を溶かし火から下ろす。