

株式会社萌福祉サービス

介護付有料老人ホームフルールハピネスしのろ

献立名：彩り豆ご飯、舞茸と三つ葉のすまし汁、インカのみざめクリーム焼き、鮭南蛮漬、なすの漬物、茶ぶどう



※材料は1食分です。

彩り豆ご飯	<p>【材料】 精白米(65g)、大豆(水煮)(20g)、小豆(水煮)(5g)、冷むき枝豆(10g)、だし昆布(0.5g)、だしの素(1g)、うす口醤油(0.3g)、塩(0.1g)、酒(1g)</p> <p>【作り方】 ①豆は味付けをし煮る。 ②味付けをした出汁でご飯を炊く ③ご飯と豆を合わせる。</p>
舞茸と三つ葉のすまし汁	<p>【材料】 舞茸(15g)、三つ葉(2g)、食塩(0.5g)、醤油(2g)、だしの素(0.4g)、だし昆布(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①昆布で出汁をとる。 ②舞茸は茹でておく。 ③醤油、だしの素、塩で味を整える。 ④舞茸、三つ葉を散らす。</p>
インカのみざめクリーム焼き	<p>【材料】 インカのみざめ(50g)、ホタテフレーク水煮(20g)、ベーコン(10g)、かぼちゃ(20g)、ぶなしめじ(10g)、バター(4g)、牛乳(20g)、食塩(0.5g)、こしょう(0.01g)、乾)パセリ(0.1g)、くこの実(0.2g)、みりん(3g)、酒(3g)</p> <p>【作り方】 ①芋を蒸して牛乳でのばし、バター、塩、こしょう、酒、みりん味付けをする。 ②南瓜は蒸して、塩で味付けをする。 ③ホタテ、ベーコン、ぶなしめじを炒めて塩、こしょうで味付けをする。 ④③を器に盛り、芋をかけてコンベクションで焼く(210℃中心温度 85℃) ⑤粉パセリ、クコの実を飾る。</p>
鮭南蛮漬	<p>【材料】 鮭(骨抜き)(30g)、片栗粉(3g)、揚げ油(2g)、人参(1.5g)、ししとう(1g)、玉葱(1g)、醤油(3g)、酢(2g)、砂糖(1.5g)、水(10g)、タカのつめ(0.02g)</p> <p>【作り方】 ①鮭に片栗粉をつけて油で揚げる。 ②玉葱は薄くスライス、人参は千切り、ししとうは種を取り、輪切りにして、①と共に沸かしたタレに漬け込む。輪切りのタカのつめを入れる。</p>
なすの漬物	<p>【材料】 なす漬(10g)</p> <p>【作り方】 —</p>
デザート	<p>【材料】 茶ぶどう(50g)</p> <p>【作り方】 —</p>