

株式会社アクティブ・ケア  
介護付有料老人ホーム みのり米里

献立名：絶品ラムつくね！マンネリ脱却あすのランチに玉葱ライスと共に



※材料は1食分です。

玉葱ごはん	<p>【材料】 米 50(g)、玉葱(20g)、サラダ油(1g)、昆布(3g)、酒(10g)、塩(0.5g)、桜えび(2g)、玉葱(5g)、サラダ油(1g)、大葉(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①玉葱(みじん切り)を炒め、昆布だし汁をいれ味を調えて炊飯。 ②玉葱(スライス)を油で揚げる。 ③大葉は千切り。 ④炊き上がったご飯に桜えびを混ぜ、茶碗に盛り、揚げた玉葱と大葉を飾る。</p>
しめじの味噌汁	<p>【材料】 しめじ(10g)、絹さや(5g)、本だし(1g)、味噌(10g)</p> <p>【作り方】 ①鍋に水を入れて火にかけ、しめじを入れる。 ②しめじが煮えたら、だしを入れる。 ③絹さやを入れ、味噌を溶かし火から下ろす。</p>
羊肉のつくね焼きトマトソース	<p>【材料】 羊肉 50(g)、豚背油(5g)、玉葱(20g)、ピーマン(10g)、パセリ(1g)、塩(0.4g)、コショウ(0.1g)、クミン(香辛料)(0.1g)、コリアンダー(香辛料)(0.1g)、チリペッパー(香辛料)(0.05g)、シナモン(香辛料)(0.05g)、じゃがいも(50g)、付)おくら(10g)、付)南瓜(20g)、付)ミニトマト(10g)、玉葱 15(g)、サラダ油(1g)、トマトピューレ(30g)、パセリ/ニンニク(1g / 0.5g)、バジル(香辛料)(0.1g)、タバスコ/塩(0.05g / 0.5g)、飾)レモン(8g)</p> <p>【作り方】 ①羊肉と豚背油は挽いた物を購入。 ②玉葱、ピーマン、パセリは、みじん切り。 ③①に②を入れ、塩コショウ、香辛料で味を調え、つくね風の形状にし焼く。 ④じゃが芋は千切りにし、茹でておく。 ⑤付け合せのオクラは茹で、ミニトマトは湯むきにし、南瓜は素揚げにする。 ⑥(トマトソース)玉葱を炒め、トマトピューレ、その他香辛料を入れ少し煮詰め味を調える。 ⑦レモンは輪切りにする。 ⑧皿に茹でておいたじゃが芋をのせ、この上に焼いた羊肉をのせ、トマトソースをかける。付け合せを添えて、レモンを飾る。</p> <p>※豚背油の分量は15g使用しますが、焼いた後、油分がでますので、可食は5gで計算</p>

---

	<b>【材料】</b> 大根(40g)、人参(10g)、柿(15g)、酢(5g)、砂糖(3g)、塩(0.3g)
柿生酢	<b>【作り方】</b> ①大根、人参は千切りにし、塩もみする。 ②柿は、いちょう切りにする。 ③合わせ酢を作り、大根、人参をいれ味をなじませておく。最後にさつくり柿を混ぜる。
	<b>【材料】</b> 卵白(30g)、牛乳(30g)、塩(0.4g)、醤油(0.5g)、白醤油(3g)、酒(1g)、塩(0.2g)、むきえび(20g)、片栗粉(2g)、みつば(2g)
牛乳豆腐の あんかけ	<b>【作り方】</b> ①溶いた卵白に牛乳を入れ味を調え漉す ②蒸し器で火を通し、少し冷めたら切る ③むきえび入り餡を作っておく ④器に牛乳豆腐を盛り、餡をかける。

---