

社会医療法人禎心会 老人保健施設 ら・ぷらーさ

献立名：夏から秋へ～季節の変わりめ カレーランチ～



※材料は1食分です。

北海道 夏秋カレー	<p>【材料】 精白米(130g)、秋鮭(60g)、食塩(0.1g)、こしょう(0.1g)、小麦粉(5g)、サラダ油(5g)、A【たまねぎ(30g)、人参(20g)】、おろし生姜(0.5g)、おろしにんにく(0.5g)、ケチャップ(3g)、中濃ソース(1g)、カレールー(甘口)(5g)、カレールー(中辛)(5g)、カラーピーマン(15g)、いんげん(10g)、しめじ(20g)、サラダ油(1g)、コンソメ(1g)</p> <p>【作り方】 ①ごはんを炊く。 ②秋鮭を3等分にスライスカットし、塩、こしょうで下味をつける。 ③②にうすく小麦粉をつける。 ④③を焼き揚げにし、火が通ったら、油を切る。 ⑤Aの人参をサラダ油で炒める。軽く炒めたら、たまねぎを入れ、少し透明になったら水を加える。 ⑥⑤の水がふつつつ沸いたら、灰汁を取り、コンソメを加える。 ⑦コンソメの後、生姜、にんにく、ケチャップ、ソース、カレールーを入れる。 ⑧カラーピーマン、いんげん、しめじを加熱する。 ⑨器にごはん、ルーを盛り、野菜、鮭、しめじをトッピングする。 ※厨房では、スチームコンベクションでスチームする。 ※家庭では、電子レンジで500Wで3分程度加熱する。</p>
じゃがいも と絹さやの 短冊スープ	<p>【材料】 じゃがいも(15g)、絹さや(3g)、コンソメ(1g)、食塩(0.2g)、こしょう(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①じゃがいもを短冊切りし、水にさらす、(皮は剥いておく) ②絹さや洗い、じゃがいもの長さに合わせてカットする。(小さいものは切らない) ③鍋に水を入れ、じゃがいも入れる。火をかける。 ④じゃがいもに火が通ったらコンソメを入れ、食塩とこしょうで味を調える。 ⑤絹さやを入れる。絹さやに火が通ったら、火を止め、器に盛り付ける。</p>
シャキシャキ 和風サラダ ～とろろこんぶ のせ～	<p>【材料】 大根(35g)、水菜(5g)、かつおぶし(0.5g)、とろろ昆布(1g)、減塩醤油(3g)</p> <p>【作り方】 ①大根の皮を剥き、千切りに切り水にさらす。 ②水菜を洗い、大根の長さに合わせてカットする。 ③①と②の水分を切ったら、混ぜ合わせ醤油を加え、さらにさっくりと混ぜ合わせる。 ④③を器に盛り、かつおぶし、とろろこんぶの順にのせる。</p>
漬物	<p>【材料】 福神漬け(20g)</p> <p>【作り方】 ①1人分を器に盛る。</p>
果物	<p>【材料】 梨(40g)</p> <p>【作り方】 ①皮を剥き、1人分に切る(4等分) ②盛り付ける。</p>