

【特別賞】

施設名	社会福祉法人博愛会 コムコの里みどりヶ丘
参加者	山口裕子、山本千晴、佐藤雅之、村瀬美智子
献立のタイトル	～収穫に感謝して～ コムニ御膳
エネルギー（1食分）	753kcal
塩分（1食分）	2.5g



《献立の各レシピ（1食分）》

●レシピ名：おにぎり（鮭と山わさびの酢飯ご飯、幻の黒小豆の赤飯）

<黒小豆の赤飯>

【材料(g)】

米 17	黒小豆 4
もち米 20	塩 0.3

【作り方】

- ①米ともち米は研いで水気をよく切り、1時間ほど浸水させる
- ②小豆は洗って水けをきり、鍋に入れ、たっぷりとかぶる量の水を注ぐ。中火にかけ、沸騰したらやや火を弱め、2～3分間静かにゆでて火から下ろし、流水を細く流し入れて5分間ほど冷ます。
- ③ざるに上げて鍋に戻し、たっぷりとかぶる量の水を注ぎ、再び中火にかけ、沸騰したら豆が割れないよう、表面が静かに煮立つ程度の弱火にして15～20分間、やや堅めにゆで上げる。
- ④豆とゆで汁に分け、ゆで汁は冷ます。炊飯器に浸水させた①と茹でた小豆、あずきのゆで汁（1人あたり40cc）、塩を入れて炊飯し、おにぎりにする。

〈鮭と山わさびの酢飯ご飯〉

【材料(g、CC、さじ)】

米 35	醤油 1
水 40CC	鮭 10
酢 ……小さじ 1/2 強	山わさび 2
砂糖……小さじ 1/2	いくら 1.2
塩 少々	

【作り方】

- ①米を分量の水で炊く。
- ②酢、砂糖、塩を鍋で温め、調味料を煮溶かす。鮭は焼いて骨を取り、ほぐしておく。山わさびはすりおろしてしょうゆを混ぜる
- ③炊いたご飯に②で作ったすし酢、山わさびの半量、鮭を混ぜ、中央に残り半分の山わさびを入れておにぎりにする。上にいくらをかける

●レシピ名：鮭とコーンのころころコロッセ〜タルタルソースを添えて〜

【材料(g)】

じゃがいも 55	ナツメグ粉 少々
鮭 15	薄力粉 適量
コーン 8	卵 適量
玉ねぎ 8	パン粉 適量
バター 1	揚げ油
薄力粉 2	マヨネーズ 小さじ 1
牛乳 7	塩 少々
マヨネーズ 1	胡椒 少々
塩 0.1	玉ねぎ 5
胡椒 少々	卵 7

タルタルソース

【作り方】

- ①メークインは柔らかくなるまで茹でる。玉ねぎはみじん切りにし、バターでしんなりするまで炒め、鮭は焼いておく。
- ②タルタルソースの分量の卵を茹でてつぶし、みじん切りにして塩もみをした玉ねぎとマヨネーズと塩を混ぜておく。
- ③炒めた玉ねぎに小麦粉を加えてなじませ、牛乳を少しずつ加えていく。
- ④ ③につぶしたメークインを加え、ヘラでよく混ぜ合わせる。
- ⑤さらにほぐした鮭・コーン・マヨネーズ・塩コショウ・ナツメグを入れて混ぜる。
- ⑥1人2ケになように丸めて、小麦粉・卵・パン粉を付けて油で揚げる。
- ⑦ ②のタルタルソースをのせて完成。

●レシピ名：そうめん南瓜のきつねサラダ

【材料(g)】

春菊 25	しょうゆ 1.5
ブラウンマッシュルーム 5	みりん 1.5
	えごま 0.5

【作り方】

- ①春菊は茹でて、マッシュルームは生のまま5mm程度にスライスしておく
- ②えごまはフライパンで炒って半量はすり鉢で擂っておく
- ③器に①を盛り、しょうゆとみりんを合わせたものをかけて②をかける

●レシピ名：ごぼうと玉ねぎのミルクスープ

【材料(g、CC)】

ごぼう 30	コンソメ 1
長ネギ 10	こしょう 少々
オリーブオイル 0.6	ナツメグ粉 少々
にんにく 少々	水 60cc

【作り方】

- ①ごぼうと長葱は 5mm程度にカットし、鍋にオリーブオイルを敷いて炒める。しんなりしたら、ニンニクと水を入れて蓋をせず 20 分程度煮る。
- ②入れた水の量が 2/3 以下になったら粗熱を取り、ミキサーで滑らかにする。
- ③ ②を鍋に入れ、コンソメ、こしょうを入れ、温まったら、牛乳と生クリームを入れて加熱する。
- ④トッピング用のごぼうと青ネギは縦に細長く千切りにし、油で揚げ、それぞれ上に飾る。

●レシピ名：八列とうもろこし粉のチーズケーキ

【材料(g)】

八列とうもろこし粉 5	卵 14
牛乳 5	砂糖 6
クリームチーズ 7	薄力粉 2
生クリーム 10	レモン汁 2.5

【作り方】

- ①オーブンを 170℃に温めておく
- ②材料をミキサーで 30 秒ほど混ぜて、型に流し込む
- ③170℃40 分焼いて完成