

【グランプリ】

施設名	社会医療法人愛心館 介護老人保健施設 プラットホーム
参加者	岸山恵里花、宍倉康之
献立のタイトル	鮭づくし御膳
エネルギー（1食分）	665kcal
塩分（1食分）	2.4g



《献立の各レシピ（1食分）》

●レシピ名：鮭と甘納豆の赤飯

【材料(g)】

米（米3：もち米1）	51.70	甘納豆金時	8
水	57.99	食用色素（紅）	0.01
さけ	8		

【作り方】

- ①鮭を焼いて、粗熱を取ったらほぐしておく。
- ②米を研いで水に切っておく。
- ③甘納豆をザルに入れ、余分の砂糖を落とす。
- ④炊飯器に米、分量の水、食紅を入れ、炊く。
- ⑤炊き上がったら、鮭と甘納豆をさっくり合わせて盛り付ける。

●レシピ名：白子団子汁

【材料(g)】

鮭の白子 10	切三つ葉 5
白玉粉 5	鮭の出し汁 140ml
白しょう油 2	人参 5

【作り方】

- ①白子を裏ごしする。
- ②裏ごした白子、水、白玉粉を合わせて団子に出来る硬さにする。
- ③沸騰したお湯に団子状に丸めて入れ、浮いてきたら冷水にあげる。
- ④飾り用の人参、三つ葉をゆでる。
- ⑤鮭だしを沸かし、白しょう油で味付けをする。
- ⑥汁椀に汁を入れ、団子、人参、三つ葉を飾り、出来上がり。

●レシピ名：鮭の親子焼き

【材料(g)】

鮭 40	生姜 1
酒 1	いくら 8
みりん 1	大根 30
醤油 0.5	醤油 3
上白糖 1	酒 1

【作り方】

- ①鮭を醤油、みりん、酒、上白糖、生姜を合わせた物に30分漬け込む。
- ②大根を卸す
- ③鮭は真ん中を開けて丸くして、重なった部分を爪楊枝で止める。
- ④200℃のオーブンで火が通るまで焼く。
- ⑤焼きあがったらお皿に置き、爪楊枝をはずす。鮭の真ん中に空洞があり、その中に大根おろしを入れ、上にイクラを飾り、出来上がり。

●レシピ名：鮭のゆり根グラタン

【材料(g)】

鮭 5	シュレッドチーズ 5
かきゆり根 20	塩 0.1
牛乳 30	薄力粉 3
生クリーム 15	刻み生柚子 1
ナツメグ 0.5	

【作り方】

- ①鮭は焼いて粗熱をとり、ほぐしておく。
- ②かきゆり根は下ゆでしておく
- ③牛乳、生クリームを鍋に入れ少しトミが出るまで煮込む。
- ④ふるった小麦粉を入れ、トミをつける。塩、ナツメグで味を調える。
- ⑤鮭、かきゆり根を入れ、さっくり合わせ器に入れる。
- ⑥シュレッドチーズをのせて、250℃のオーブンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑦焼きあがったら刻みゆずを飾って、出来上がり。

●レシピ名：鮭のムース

【材料(g)】

ミニトマト 20	マヨネーズ 2
鮭 5	アボカド 5
プレーンヨーグルト 2	ヨーグルト 2
生クリーム 2	レモン汁 0.5
レモン汁 0.5	マヨネーズ 2
塩 0.01	ディル 0.5

【作り方】

- ①鮭を焼いて、粗熱をとり、ほぐしておく
- ②ミニトマトは湯むきして、ヘタ側を5mm位切り落とし、中をくりぬく。
- ③鮭、ヨーグルト、生クリーム、レモン汁、塩、マヨネーズをミキサーでよく混ぜ合わせる。
- ④アボカド、ヨーグルト、レモン汁、マヨネーズをミキサーでよく混ぜ合わせる。
- ⑤絞袋で、ミニトマトのくりぬいた中にミキサーで合わせた鮭を入れる
- ⑥鮭の上に絞袋で、アボカドの合わせた物を絞る
お皿に盛り付けディルを飾り、出来上がり。

●レシピ名：鮭のエスカベッシュ

【材料(g)】

鮭 15	水 13 cc	} A
小麦粉 1	酢 5	
玉葱 7	薄口しょうゆ 2	
人参 3	本みりん 1	
セルフィー1 0.5	上白糖 3	
	塩 0.1	

【作り方】

- ①Aを鍋に入れる
- ②玉葱、人参を長さ3cmくらいの千切りにして鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ③鮭に小麦粉をまぶして180℃の油で揚げる
- ④③の鮭を鍋に入れ、冷ます。
- ⑤お皿に盛りつけて、セルフィー1を飾り完成。

●レシピ名：白子のお浸し

【材料(g)】

鮭の白子 20	酒 1
小麦粉 1	水 6
薄口醤油 1	小ねぎ 1
本みりん 1	山椒 0.5

【作り方】

- ①白子を一口大にカットして小麦粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- ②醤油、みりん、酒、水を鍋に入れ沸かす。
- ③皿に白子を盛り付け、白子が半分つかる位まで沸かした汁を入れる。
- ④白子の上に山椒をふりかけ、小ねぎを飾って出来上がり。

●レシピ名：さつまいも水ようかん

【材料(g)】

さつまいも 16.5

塩 0.1

水 30.5ml

寒天ゼラチン 0.8

上白糖 7.5

【作り方】

- ①さつまいもを蒸してつぶしておく
- ②水を沸かして、上白糖、塩、ゼラチン寒天を入れ、しっかりと溶かす。
- ③つぶしたさつまいもを入れ、ハンドミキサーでよく混ぜる。
- ④こして、型に流し、冷し固める
- ⑤適当な大きさにカットし盛り付けし出来上がり。