

恵方巻を食べよう

本日のメニュー：巻きずし、メンチカツ、吸物、バナナケーキ
 [エネルギー600kcal、たんぱく質30g、脂質12g]

献立名	食品名	使用量 1人分 (g)	使用量 5人分 (g)	作り方	ポイント
巻き 寿司	米 水 すし酢 まぐろ缶詰水煮フレーク かに風味かまぼこ 魚肉ソーセージ きゅうり 塩 ほうれんそう 塩 鶏卵 サラダ油 焼きのり 	65 98 15 30 10 10 20 適量 20 少々 30 少々 1/2枚	325 490 75 150 50 50 100 適量 100 少々 150 少々 2.5枚	①米を洗い炊飯し、ボウルにうつし、すし酢を混ぜる。 ②きゅうりは塩をまぶし、板ずりし、熱湯にさっと通す。 両端を切り落とし、皮をむき、縦半分に切り、種を取る。 ③まぐろ水煮缶詰は汁を切っておく。 ④かに風味かまぼこ、魚肉ソーセージはのりの大きさに合わせて切っておく。 ⑤ほうれん草はさっと茹で、のりの大きさに合わせて切る。 ⑥鶏卵は薄焼き卵にする。 ⑦焼きのりは、縦半分に切り、穴をあけておく。 (ペーパータオルの上に広げ、フォークで穴をあける。または、おろし金の上のにりを広げ、ペーパータオルをたたんだものを上にのせ、ぐっと押す。) ⑧焼きのりをまな板の上に、長い方を縦に置く。 酢飯をのりの奥側2cmをあけて広げる。 手前側2cmあけた位置に好みの具を重ねる。 (具材は固い具を下にする。) 手でしっかりグルグルと巻く。 巻き終わったら、クッキングシートにのせ、ぎゅっと締める。 片手で寿司をぎゅっと手前に引き、もう一方の手でクッキングシートを反対方向に引く。 輪ゴムなどでしっかりとしめ、しばらく置く。	●活動期、狭窄のある方 焼きのり→薄焼き卵 ●具は、好みと体調に合わせて！
メンチ カツ	豚ひれ肉 木綿豆腐 たまねぎ キャベツ こいくちしょうゆ 食塩 片栗粉 薄力粉 鶏卵 水 パン粉 サラダ油 サニーレタス ミニトマト トマトケチャップ	30 20 20 10 1 0.3 3 3 3 5 5 2 7 10 10	150 100 100 50 5 1.5 15 15 15 25 25 10 35 50 50	①パン粉はキツネ色になるまで、フライパンで乾炒りしておく。 ②豆腐は水気を切っておく。 ③たまねぎときゃべつは、みじん切りにしておく。 ④豚肉は包丁でみじん切りにする。 ⑤ボウルに①②③としょうゆ、塩、片栗粉を入れ、良く混ぜ、小判型に成形する。 ⑥ボウルに薄力粉、鶏卵、水を入れよく混ぜ合わせる。 ⑦⑤に⑥をまぶし、パン粉をつける。 ⑧フライパンを熱し、油を塗りつけ、中火にして⑦を並べオイルを振りかけ、片面に焼き色がつくまで焼く(3分程度)。弱火にして裏返しオイルを振りかけ、蓋をして火が通るまで焼く。 ⑨レタスは適当な大きさに切っておく。 ⑩ミニトマトは湯剥きにし、2つに切る。 ⑧⑨⑩を盛り合わせ、トマトケチャップをかける。	●調子の良い時には、豚カツに調子の悪い時には、豚ひれ→鶏みんち ◎魚のみんちでも美味しい ◎ミニトマトの湯剥き ヘタをとり、ヘタの反対側に穴をあけ、熱湯に10秒程度つけ冷水にとる。➡皮をむく。
かぶと 柚子の すまし 汁	かぶ 水 顆粒和風だし 食塩 こいくちしょうゆ ゆず果皮 切りみつば	20 150 1 0.5 2 2 3	100 750 5 2.5 10 10 15	①かぶは皮を剥き、1cm程度のくし形に切り、水でサッとぬらして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとし、電子レンジ(600W)に約1分間かける。 ②ゆずの皮は、細いせん切りにする。 ③みつばは根本を切り落とし、適当な大きさに切る。 ④鍋に水と調味料を入れ、火にかけ、沸騰したら、かぶとみつばを入れる。好みでゆずの果汁を絞り入れる。 ⑤を椀に盛り、ゆずの皮を飾る。	◎葉があれば、葉も！ 栄養満点
バナナ ケーキ	ホットケーキミックス バナナ ヨーグルト 脱脂加糖 サラダ油	20 30 10 1	100 150 50 5	①ボウルにバナナを入れてフォーク等でつぶす。 ②①にヨーグルトを加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。 ③フライパンを熱し、油を塗りつけ、②を流し入れ、表面にふつつ穴があいてくるまで弱火で焼き、裏返して2~3分焼き色がつくまで焼く。	◎ケーキ型に入れてオーブンで焼くと、パウンドケーキ！

恵方巻を食べよう

本日のメニュー：巻きずし、メンチカツ、吸物、バナナケーキ
 [エネルギー600kcal、たんぱく質30g、脂質12g]

献立名	食品名	使用量 1人分 (g)	使用量 4人分 (g)	作り方	ポイント
巻き 寿司	米 65 260 水 98 392 すし酢 15 60 まぐろ缶詰水煮フレーク 30 120 かに風味かまぼこ 10 40 魚肉ソーセージ 10 40 きゅうり 20 80 塩 適量 適量 ほうれんそう 20 80 塩 少々 少々 鶏卵 30 120 サラダ油 少々 少々 焼きのり 1/2枚 2枚 			①米を洗い炊飯し、ボウルにうつし、すし酢を混ぜる。 ②きゅうりは塩をまぶし、板ずりし、熱湯にさっと通す。 ③まぐろ水煮缶詰は汁を切っておく。 ④かに風味かまぼこ、魚肉ソーセージはのりの大きさに合わせて切っておく。 ⑤ほうれん草はさっと茹で、のりの大きさに合わせて切る。 ⑥鶏卵は薄焼き卵にする。 ⑦焼きのりは、縦半分に切り、穴をあけておく。 (ペーパータオルの上に広げ、フォークで穴をあける。または、おろし金の上にのりを広げ、ペーパータオルをたたんだものを上にのせ、ぐっと押す。) ⑧焼きのりをまな板の上に、長い方を縦に置く。 酢飯をのりの奥側2cmをあけて広げる。 手前側2cmあけた位置に好みの具を重ねる。(具材は固い具を下にする。) 手でしっかりグルグルと巻く。 巻き終わったら、クッキングシートにのせ、ぎゅっと締める。 片手で寿司をぎゅっと手前に引き、もう一方の手でクッキングシートを反対方向に引く。 輪ゴムなどでしっかりとしめ、しばらく置く。	●活動期、狭窄のある方 焼きのり→薄焼き卵 ●具は、好みと体調に合わせて！
メンチ カツ	豚ひれ肉 30 120 木綿豆腐 20 80 たまねぎ 20 80 キャベツ 10 40 こいくちしょうゆ 1 4 食塩 0.3 1.2 片栗粉 3 12 薄力粉 3 12 鶏卵 3 12 水 5 20 パン粉 5 20 サラダ油 2 8 サニーレタス 7 28 ミニトマト 10 40 トマトケチャップ 10 40			①パン粉はキツネ色になるまで、フライパンで乾炒りしておく。 ②豆腐は水気を切っておく。 ③たまねぎときゃべつは、みじん切りにしておく。 ④豚肉は包丁でみじん切りにする。 ⑤ボウルに①②③としょうゆ、塩、片栗粉を入れ、良く混ぜ、小判型に成形する。 ⑥ボウルに薄力粉、鶏卵、水を入れよく混ぜ合わせる。 ⑦⑤に⑥をまぶし、パン粉をつける。 ⑧フライパンを熱し、油を塗りつけ、中火にして⑦を並べオイルを振りかけ、片面に焼き色がつくまで焼く(3分程度)。弱火にして裏返しオイルを振りかけ、蓋をして火が通るまで焼く。 ⑨レタスは適当な大きさに切っておく。 ⑩ミニトマトは湯剥きにし、2つに切る。 ⑧⑨⑩を盛り合わせ、トマトケチャップをかける。	●調子の良い時には、豚カツに調子の悪い時には、豚ひれ→鶏みんち ◎魚のみんちでも美味しい ◎ミニトマトの湯剥き ヘタをとり、ヘタの反対側に穴をあけ、熱湯に10秒程度つけ冷水にとる。➡皮をむく。
かぶと 柚子の すまし 汁	かぶ 20 80 水 150 600 顆粒和風だし 1 4 食塩 0.5 2 こいくちしょうゆ 2 8 ゆず果皮 2 8 切りみつば 3 12			①かぶは皮を剥き、1cm程度のくし形に切り、水でサッとぬらして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとし、電子レンジ(600W)に約1分間かける。 ②ゆずの皮は、細いせん切りにする。 ③みつばは根本を切り落とし、適当な大きさに切る。 ④鍋に水と調味料を入れ、火にかけ、沸騰したら、かぶとみつばを入れる。好みてゆずの果汁を絞り入れる。 ⑤を椀に盛り、ゆずの皮を飾る。	◎葉があれば、葉も！ 栄養満点
バナナ ケーキ	ホットケーキミックス 20 80 バナナ 30 120 ヨーグルト 脱脂加糖 10 40 サラダ油 1 4			①ボウルにバナナを入れてフォーク等でつぶす。 ②①にヨーグルトを加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。 ③フライパンを熱し、油を塗りつけ、②を流し入れ、表面にふつつ穴があいてくるまで弱火で焼き、裏返して2~3分焼き色がつくまで焼く。	◎ケーキ型に入れてオーブンで焼くと、パウンドケーキ！