

平成 21 年 11 月 2 日

平成 21 年度ふれあいさん研修会

120 名

メニュー

大根おろし蒸し鶏

サバのオリエンタル風さくさくスナック

たらこの煮もの

みぞれハンバーグ

麓山高原豚の串カツ

いかねぎ汁

お新香

変わりアイスクリームと季節のフルーツ

大根おろし蒸し鶏

材料 (2 人分)

鶏ムネ肉 1 枚 塩、胡椒 各少量

大根おろし(軽く水気を絞って)

長葱(粗微塵切り) 1/2 本分

ポン酢しょうゆ

酢 30 cc、醤油 50 cc、オレンジの搾り汁 15 cc、ゴマ油 14 cc

作り方

- ① 鶏肉の塩、胡椒をふり、20 分～30 分置く。
- ② 鶏肉の皮目を上にしてバットにのせ、大根おろしに長葱を混ぜて前面にのせる。
- ③ 蒸気が上がった蒸し器に②を入れて 20 分ほど蒸す。べやすく切って器に盛り、お好みでポン酢しょうゆをかける。

サバのオリエンタル風さくさくスナック

《材 料》 4人前

さば (3枚おろし)	1尾分				
A	カレール粉 マヨネーズ しょうゆ 塩 粗びき黒こしょう	小さじ2	B	にんじん (みじん切り)	25g
		小さじ2		玉ねぎ (みじん切り)	40g
		小さじ1		にんにく (みじん切り)	1かけ分
		少々		パセリ (みじん切り)	大さじ1
		少々		ベビーリーフ	少々
				ミニトマト	少々

《作り方》

ボールに薄力粉 200g とサラダ油大さじ 4 を入れて菜箸で混ぜ、水大さじ 5 を目安に少しずつ加えては手でこねる。耳たぶくらいの硬さになったら、ラップに包んで冷蔵庫で休ませる。

さばは小骨を除いて頭の方から皮をむく。小さく切って包丁でたたき、Aを加えてよく混ぜ、Bを加えてさらに混ぜる。

①を 2mm厚さにめん棒でのばし、セルクルが大きめのコップの口で丸く抜く。余った生地はまとめて再び伸ばし、型抜きして偶数枚をとる。

③の半分に②を等分にのせ、残りの生地をかぶせて周囲を指で押さえて飾りつけ、天板に並べる。

250℃に予熱したオーブンで④を 20分焼き、器に盛って、ベビーリーフとミニトマトを飾る。

たらこの煮もの

材料 (4人前)

たらこ	2本		
煮汁			
出し	400cc	酒	40cc
砂糖	20g	醤油	40cc
みりん	40cc		

作り方

① たらこは大ぶりのものを選んでカーゼで包んで、両端を輪ゴムで留める。

② 煮たてのお湯で 30分くらい茹でる。バットに戻してカーゼをはずす。

③ 鍋に煮汁を合わせて沸騰させてたらこを入れてゆっくりと味がなじむまで煮る。

④ 一口大に切って煮汁をかけて皿に盛る。

みぞれハンバーグ

嚥下困難食

材料（一人分）

豆腐	50 g	パン粉	3 g
鶏挽肉	20 g	卵	15 g
玉葱	20 g	塩	少々
コショウ	少々	油	大さじ 3

<みぞれあん>

大根	55 g	だし汁	10 g
砂糖	2 g	薄口醤油	3 g
濃口醤油	2 g	みりん	2 g
片栗粉	2 g	葉葱	3 g

作り方

豆腐を4つ切りにしてボイルする。ザルにあげて水を切る。

玉葱をみじん切りにして水にさらし、卵、鶏挽肉、豆腐、パン粉、塩、コショウを混ぜ、フライパンで焼く。

大根をおろし、だし汁で煮る。

大根が一煮立ちしたら調味料を加える。

水溶き片栗粉でとろみをつけ、刻んだ葱を加える。

皿にハンバーグを盛り付け、みぞれあんをかける。

麓山高原豚の串カツ

材料（4人前）

ロール串カツ

豚肉の薄切り	1 2 枚	大葉	1 2 枚
梅ピュレ	少々		

串カツ

豚バラ肉	200 g	玉葱	0.5 個
------	-------	----	-------

衣

小麦粉・卵・パン粉

作り方

① 豚肉の薄切りを広げて、大葉を並べ、梅のピュレをのせ、クルクル巻きこむ。

② これを一口大に切り、串に3個さし小麦粉をつけ、卵、パン粉の順で付ける。

③ 串カツの同じように作り、パン粉をつけて揚げる。キャベツの千切りを添える。

いかねぎ汁

材料(4人前)

いか	1杯	大根	200g
里芋	4個	ねぎ	1本
七味トウガラシ	少々		

作り方

- ① いかの胴は輪切り、足はざく切りにします。
- ② 乱切りした大根、里芋と一緒に水から煮含める。
- ③ いかのワタは絞り出して味噌とすり混ぜ、酒を加えて臭みを止める。
- ④ 大根が軟らかく煮えた汁にワタ味噌を溶かして入れ。10分ほどコトコト煮込み、味をしみ込ませる。
- ⑤ ねぎの小口切りをたっぷり加え仕上げ、七味唐辛子をかける。