

平成30年度

介護食の健幸料理教室④



本日のメニュー

鯖のきのこ炊き込みご飯
ロール白菜
豆乳の空也蒸し
さつまいもとりんごのバター煮

日時 平成30年9月12日(水)10時～

場所 ふれあいプラザなのはな館2F調理室

◇9月・秋の食材を使って高齢者介護食◇

◇**鯖のきのこ炊き込みご飯**◇ (DHA・EPA)

●材料 (5～6人分)

- 米・・・・・・・・・・3カップ
- 米水加減米の1割増し
- 鯖水煮缶・・・・・・・・1缶 (150～200g)
- 生しょうが・・・・・・・・1片
- にんじん・ごぼう・各 1/3本
- しめじ・・・・・・・・・・1袋
- 生椎茸・・・・・・・・・・2枚

薬味…小ねぎ小口切りまたは木の芽適宜

A…醤油・小さじ2・地酒または清酒・大さじ2



●**作り方**

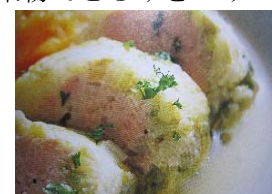
- ①米は炊く30分前に洗いザルに上げておく。
- ②生姜はにんじんはせん切り、ごぼうはささがき、しめじは石突を切り落とし小房に分ける。椎茸は薄切りにする。
- ③炊飯器の内釜に米と水、鯖水煮缶を汁ごと入れて調味料Aを入れて混ぜ、②を平らにのせて炊き込みで炊飯する。
- ④炊いたら菜箸を使って全体を混ぜて、器に盛り木の芽か小葱の小口切りを散らす。

◇**ロール白菜**◇ (咀嚼しやすい・免疫力アップ・血圧を適正に)

●材料 (5～6人分)・・・・・・・・・・●**作り方**

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・250g
- 玉ねぎ (みじん切り)・1個
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- パン粉・・・・・・・・・・大さじ4
- 牛乳・・・・・・・・・・大さじ4
- 塩小さじ 1/2 または塩糍・小さじ1
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 白菜・・・・・・・・・・400～500g
- 卵白・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩又は塩糍・・・・・・・・・・少々
- コンソメスープ・3カップ
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1.5 *スープ (水+コンソメ素1個)
- にんじん・・・・・・・・・・2/3本
- おくら・・・・・・・・・・10本

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ます。
- ②ひき肉に①、Aを入れてよく混ぜる。
- ③白菜はゆでて、繊維に直角に細く切り、水分を絞り、Bを加え混ぜる。
- ④巻きすの上にラップをしき、③を広げ②を中央に置きのり巻きの要領で巻き、15分蒸すし、食べやすい大きさに適宜に切る。
- ⑤にんじんはせん切り、オクラはそのまま④で蒸す。オクラは蒸せたら適宜に切る。
- ⑥スープを温め水溶き片栗粉でとろみをつけ④、⑤を盛りかける。



◇**豆乳の空也蒸し**◇…嚙下しやすい・骨をじょうぶに・血圧を適正に

●材料（5～6人分）……………●**作り方**

- 卵……………3個
- A { 豆乳……………2カップ
- 塩……………小さじ3/4
- しょうゆ……………小さじ1
- 木綿豆腐……………1丁
- しょうゆ……………少々
- B { だし汁……………1.5カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- 地酒または清酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 塩……………少々
- { 片栗粉……………大さじ1
- { 水……………大さじ2
- おろしわさび……………少々

- ①Aを混ぜてザルでこす。
- ②豆腐は6等分に切り、しょうゆをふり下味を付ける。
- ③蒸し茶碗に②を入れて更に①を注ぎ入れて蒸す。初めは強火で表面が白くなってきたら、弱火にして15分蒸す。
- ④Bを合せて温め、水溶き片栗粉でとろみを付けて蒸し上がった③にかける。
- *具はえびや野菜を加えてもよい。



◇**さつまいもとりんごのバター煮**◇

●材料（5～6人分）

- さつまいも……………400g
- りんご（紅玉又は実が硬い物）1個
- さとう……………大さじ3
- 塩……………少々
- バター……………15g

●**作り方**

- ①さつまいもは幅1cm位に皮つきのまま切る。
- ②りんごは皮はところどころ残していちょう切りにする。
- ③①、②を鍋に入れ、水をひたひた迄入れて火にかけて、煮立ってきたら砂糖、塩を加え、煮汁はなくなるまで煮る。最後にバターを入れる。
- *りんごが紅玉でない場合酸味が少ないので、レモン汁又は酢を少々加える。

