



### 季節の食材を使った和の献立 秋のお祝い膳

高齢者に人気の天ぷらやお刺身、赤飯、菊花を散らした和え物で、秋らしさとお祝いの雰囲気演出。角皿には、天ぷらがサクサクに加熱できるスノコ網をご用意。ヒートサーブハイブリッドができたてのおいしさを届けます。

- 1.天ぷら(DS11BI/DS11CCV/T-104)
- 2.赤飯(AS147HNA)
- 3.お刺身(GS11BI/GS11CBLF)
- 4.はくさいの菊花和え(GS9BN)
- 5.すまし汁(GC12R)

#### 1.天ぷら(DS11BI/DS11CCV/T-104)

##### 【材料】：1人分

小なす	20g
まいたけ	30g
さつまいも	15g
えび	2尾
万願寺とうがらし	10g
天ぷら粉	10g
卵	5g
油	10g
すだち	2切

##### 【作り方】

- ①なすはがくを取り、縦半分につけてから、茶せん切りにする。まいたけは、小房に分ける。さつまいもは、1cmの輪切りにする。
- ②えびは、尾を残して殻をむき背わたを取り除き、尾の先を少し切って水分を抜く。
- ③①、②に衣をつけて揚げる。万願寺とうがらしは穴をあけてから衣をつけて揚げる。
- ④すだちを添える。

#### 2.赤飯(AS147HNA)

##### 【材料】：1人分

あずき	10g
米	50g
もち米	30g
水	90g
黒ゴマ	2g
塩	0.3g

##### 【作り方】

- ①あずきはやわらかくなるまで煮て、汁と豆に分ける。
- ②米ともち米を合わせて洗い、①の煮汁に水を加えて90gとし、炊く。
- ③黒ゴマは炒って塩を加える。
- ④茶碗に②を盛り、③をふる。

## 高齢者施設給食

## 3.お刺身(GS11BI/GS11CBLF)

【材料】：1人分

まぐろ	20g
たい	20g
大葉	1枚
大根けん	10g
紅立	3g
きゅうり	8g

【作り方】

①きゅうりは飾り切りにし、盛り付ける。

## 4.はくさいの菊花和え(GS9BN)

【材料】：1人分

はくさい	70g
醤油	3g
みりん	2g
菊花の花びら	5g

【作り方】

①はくさいのお浸しを作り、菊の花びらを散らす。

## 5.すまし汁(GC12R)

【材料】：1人分

もみじ麩(生麩)	10g
三ツ葉	3g
柚子皮	0.5g
淡口醤油	2g
塩	0.9g
だし汁	150g

【作り方】

- ①生麩は、薄切りにする。三ツ葉は3cm長さに切る。  
柚子皮は細切りにする。
- ②だし汁を調味し、生麩を入れる。
- ③お椀に②をよそい三ツ葉を浮かべ、柚子皮を添える。