

料理レシピ

高齢者施設給食

お花見シーズンにぴったり
春の味わい膳

春の訪れをお食事で楽しんでいただけます。海老とたけのこを使った炊き合わせは、春らしい色合いのうさぎの煮物碗に、桜の花を飾ったちらし寿司や、菜の花のお浸しなど、彩り豊かな春満載のメニューです。

- 1.春の炊き合わせ (B27HUG)
- 2.桜寿司 (A95TN)
- 3.菜の花のお浸し (D242BRI)
- 4.苺とヨーグルトの2層ムース (E267LBN)
- 5.若竹汁 (B62NNR)

1.春の炊き合わせ(B27HUG)

【材料】：1人分

えび	1尾
筍(穂先)	15g
しんじょう	1個
ふき	15g
麩(桜)	10g
しいたけ	1枚
木の芽	1枚
◆薄口醤油	5g
◆みりん風調味料	3g
◆砂糖	2g
◆酒	2g

【作り方】

- ①材料はお皿が栄えるような切り方にし、◆の調味料でそれぞれ煮る。
※しんじょうは彩りのよいものを使用する。(手作りでも既製品でも構わない)
- ②煮た材料をお皿に盛り付け、最後に木の芽を飾る。

2.桜寿司(A95TN)

【材料】：1人分

米	70g
桜寿司の素	20g
錦糸卵	20g
きぬさや	5g
桜の花	1本
刻みのり	1本
甘酢生姜	5g

【作り方】

- ①米をいつもより硬めに炊く。
- ②桜の花は塩漬けになっているので20~30分水で戻しておく。
- ③①に桜寿司の素を入れ混ぜる。
- ④③が冷めたらお皿に盛り、刻みのり、錦糸卵を飾る。
- ⑤湯がいたきぬさやを斜めに切り、④の上に散らす。②の桜の花も飾る。

料理レシピ

高齢者施設給食

3. 菜の花のお浸し(D242BRi)

【材料】：1人分

菜の花	70g
◆薄口醤油	3g
◆みりん風調味料	1g
◆花かつお	1g

【作り方】

- ①菜の花は手頃な大きさにカットをして、湯がく。
- ②◆の調味料を合わせ、①の菜の花と和える。
- ③お皿に②をいれ最後に花かつおを天盛りをする。

4. 苺とヨーグルトの2層ムース(E267LBN)

【材料】：1人分

ババロアの素(いちご)	8g
牛乳	30g
水	10g
ババロアの素(ヨーグルト)	8g
牛乳	30g
水	10g
ホイップ	10g
苺	2/4個
ミントの葉	適量

【作り方】

- ①ババロアは型にいちご味、ヨーグルト味が2層になるように流し冷やし固める。
- ②①を型から出し、お皿に盛り、ホイップと苺、ミントの葉をのせる。

5. 若竹汁(B62NNR)

【材料】：1人分

たけのこ	10g
カットわかめ	0.5g
塩	0.4g
薄口醤油	2g

【作り方】

- ①たけのこは食べやすい大きさにカットをし、ボイルする。
- ②わかめはもどしさとボイルをする。
- ③①②を汁椀に入れて、だし汁を入れる。