



胃にもやさしい冬の行事食 七草粥膳

お正月明けの行事食にぴったりの七草粥。主菜の鶏の照り焼きは、ほうれん草の卵巻きを付け合わせて、鮮やかな絵柄の器で楽しさを演出。豆乳仕立ての茶碗蒸しは、やさしい味で消化もよい一品です。

1. 鶏肉の照り焼き (D168KSY)
2. 七草粥 (A70IH)
3. 豆乳蒸し (T131W)

1. 鶏肉の照り焼き (D168KSY)

【材料】：1人分

鶏もも肉	100g
◆濃口醤油	5g
◆みりん風調味料	3g
◆サラダ油	1g

にんじん	15g

ほうれん草	40g
◇薄口醤油	2g
◇みりん風調味料	1g
卵	20g
塩	少々

【作り方】

- ①鶏肉を厚さが均等になるようにカットする。
- ②◆の調味料に漬け込み、スチコンで焼く。
- ③ほうれん草は茹で、切らずに◇の調味料で下味を付ける。
- ④卵に塩を加え、薄焼き玉子を作る。
- ⑤ほうれん草を玉子で巻き、適当なサイズにカットする。
- ⑥にんじんは飾り切りし、ポイルする。

高齢者施設給食

2.七草粥(A70IH)

【材料】：1人分

米	50g
七草	20g
塩	0.3g

【作り方】

- ①粥を作る。
- ②七草を塩茹でし、冷水にとってしぼり、みじん切りにする。
- ③お粥に七草を加え、塩で味を調える。

3.豆乳蒸し(T13IW)

【材料】：1人分

卵	30g
豆乳	30g
薄口醤油	1.5g
みりん風調味料	1g
だし	60g
えび	20g
三つ葉	5g
薄口醤油	3g
みりん	2g
片栗粉	1g

【作り方】

- ①茶碗蒸しと同じ要領で豆乳蒸しを作る。
- ②えび・三つ葉は別で下茹でする。
- ③銀あんかけ、えび・三つ葉を飾る。