



お正月料理

栄養部



新しい年が始まりました。お正月を祝うおいしい料理を囲みながら今年一年間の幸せに思いを馳せてみてはいかがでしょうか…。新年にふさわしい華やかさを演出しつつ、ご高齢の方にも食べやすいお正月料理の当院メニューをご紹介します。

- * 材料 ***
- 寿司飯
- 米 60g
 - 酢 10cc
 - 砂糖 6g
 - 塩 1g
 - だし昆布 1g
 - 胡瓜 20g
 - カニかま 15g
- 芯
- 卵 30g
 - 砂糖 1g
 - 塩 0.2g
 - 油 1g
 - さけフレーク 10g
 - 白ごま 1g

- * 作り方 ***
- ①胡瓜は板ずりし、0.5cm角棒状に切る。
 - ②卵焼きを作り、棒状に切る。
 - ③まきすに寿司飯を広げ、3種類の芯を置く。
 - ④直径4cm太さ位に巻き、さけフレークと白ごまを混ぜて色が分かるくらいしっかりまぶす。
 - ⑤2~3cm厚さに切り、1人3切れ。

巻き寿司



噛み切りにくい海苔を巻かず、色鮮やかな鮭フレークに仕上げました。

鯛のとろろ蒸し



とろろ芋ののどごしの良さと、鯛のやわらかさが食べやすい！！

*** 材料 ***

- 鯛 50g 1切れ
- 塩・酒 少々
- とろろ芋 30g
- 卵白 3g
- むきえび 2尾
- 金時人参 花形2枚
- 栗の甘露煮 1個
- 砂糖・塩 少々
- ほうれん草 30g
- だしの素 0.5g
- 水 50cc
- 砂糖 2g
- 薄口しょうゆ 8g
- みりん 2g
- 酒 2g
- 片栗粉 2g

*** 作り方 ***

- ①鯛に塩と酒をまぶし10分蒸す。
- ②とろろ芋に卵白を混ぜる。
- ③①の上に②をのせ、再度蒸す。
- ④えびは背ワタを取り除きゆでる。
- ⑤金時人参を花形に抜き、塩ゆでする。
- ⑥栗の甘露煮は砂糖と塩で煮る。
- ⑦ほうれん草は塩ゆでて、まきすで筒状にして4cmの長さ切る。
- ⑧水にだしの素、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れ煮立てる。水に溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑨料理にかける。

*** 材料 ***

- 牛乳 30cc
- 砂糖 6g
- 粉寒天 0.2g
- ゼラチン 0.6g
- 水 10cc
- 水 30cc
- 砂糖 6g
- 粉寒天 0.2g
- ゼラチン 0.6g
- 水 10cc
- 食紅 濃い目に色が付くほど

*** 作り方 ***

- ①牛乳に砂糖と粉寒天を入れ、沸騰させてしっかり溶かす。
- ②ゼラチンは水にふやかしておき弱火にかけしっかり溶かす。
- ③①に②を入れる。
- ④バットで冷やし固める。
- ⑤赤寒天も同じようにし、牛乳寒天とは別のバットに冷やし固める。
- ⑥④と⑤をそれぞれ1.5cm角の棒状に切る。
- ⑦⑥を市松模様に重ね、再び冷蔵庫で冷やし、4本をつける。

市松寒天



寒天とゼラチンを混ぜることでやわらかく、ひっつきやすくなります。