

敬老の日メニュー



本日のメニュー

- ☆帆立と切昆布の炊き込みご飯
- ☆鯛ときのこのホイル蒸し
- ☆冷製茶碗蒸し
- ☆沢煮椀
- ☆手作りモンブラン

※今回は帆立と切昆布の炊き込みご飯をご紹介します。

【帆立と切昆布の炊き込みご飯】（4人分）

米	2cup
帆立	60g
刻み昆布	5g
油揚げ	1枚
A	
①醤油	20g
②酒	20g
③本だし	2g
人参	20g
みょうが	15g

【作り方】

- ①切昆布は水でもどし、油揚げは短冊切りにする。
- ②人参は花形に切り取りだし汁で煮て火を通す。
- ③みょうがは千切りにする。
- ④米を洗米してA(醤油、酒、本だし)を合わせ炊飯器の2cupより気持ち少なめのメモリまでだし汁を一緒に入れる。
- ⑤もどした切昆布、油揚げ、帆立を入れ炊飯する。
- ⑥出来上がったら、人参、みょうがを飾る。

(炊き込みご飯1食あたり)

エネルギー	333Kcal
蛋白質	9.4g
脂質	2.5g
炭水化物	64.2g
塩分	1.2g