

平成21年2月4日(水)

介護食調理実習献立

やわらか鶏団子の煮込みうどん

(1人分)

食品名	使用量	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
うどん(ゆで)	200	210	5.2	0.8	0.6
鶏挽肉	30	50	6.3	2.5	0.1
玉葱	15	6	0.3	0	0
鶏卵	7	11	0.9	0.7	0
おろし生姜	0.5	0	0	0	0
パン粉	3	11	0.4	0.2	0
だし汁	5	0	0	0	0
白菜	20	3	0.2	0	0
ほうれん草	15	3	0.3	0.1	0
人参	10	4	0.1	0	0
長葱	5	1	0	0	0
だし汁	350	6	0.9	0	0.3
醤油	10	7	0.8	0	1.5
みりん	6	14	0	0	0
酒	6	7	0	0	0
塩	0.5	0	0	0	0.1
合計		333	15.4	4.3	2.6

やわらか長芋おはぎ(1人2個)

食品名	使用量	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
長芋	150	98	3.3	0.6	0
砂糖	4	15	0	0	0
酒	3	1	0	0	0
塩	0.6	0	0	0	0.6
こしあん	30	46	3	0.2	0
湯	8	0	0	0	0
合計		160	6.3	0.8	0.6

〈調理方法〉

●やわらか鶏団子の煮込みうどん

- ①鍋にだし汁を入れ、醤油、みりん、酒、塩を入れ加熱させる。
- ②玉葱はみじん切りにし、下茹でする。柔らかくなったらさらに細かくたたく。
- ③鶏挽肉に②、溶き卵、生姜、パン粉、だし汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④スプーン2ヶを使用し、形をつくり蒸す。
- ⑤白菜、人参は短冊切り、ほうれん草は3cmの長さに切り、長葱は小口切りにする。
- ⑥野菜は全て下茹でする。
- ⑦うどんは湯でさっと流す。
- ⑧出来上がった①に野菜、うどん、蒸し上がった鶏団子を入れ、煮込む。

●やわらか長芋おはぎ

- ①長芋は、薄くスライスする。
- ②鍋にスライスした長芋と水、砂糖、酒、塩を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③長芋が柔らかくなったら火を止め、裏ごしをする。
- ④もう一度火にかけ、水分をとばす。
- ⑤1人分を取り、形を整える。(おはぎのご飯の形)
- ⑥こしあんは、湯で丁度良い硬さまでのばし、⑤にのせる。