優しいおかゆ&おでん

平成30年2月育てる会・流山

献立	赤群		青群		黄群		
	魚・豆・肉・卵・乳		野菜・果物・海草・茸		穀類・芋・調味料など		
おでん	豚肉もも脂身つ	30	昆布	10	馬鈴薯	50	だし汁 300 酒 3 みりん 2 塩 しょう油 2
	鶏卵	50	大根	50	おもち	30	
	あぶらげ	20	人参	20			
	さつまあげ	40	エリンギ	30			
	(2種類)		こんにゃく	30			
金平			牛蒡	20			
			人参	5			
キャベツサラダ	えごま	0.5	キャベツ	50	しそ油	2	えごま 0.5 唐辛子 おろしにんにく少々
			きゅうり	10			
			刻み昆布	0.5			
さるえびの佃煮 おかゆ	さるえび	2			米	18	6人前チーズ豆腐 水 100 アガー 6 砂糖 10 チーズ 90 豆乳 200
豆乳とクリームチーズ豆腐	チーズ	15	アガー	1			
	豆乳	30	いちご	20			
			キーウイ	25			
		188		271.5		100	

【 作り方 】

おでん

- ①大根とこんにゃくは下茹でする。じゃがいもは皮のまま茹でる、玉子も茹でておく、
- ②エリンギー2～4つ割り、4cm切り・豚肉で巻き→竹串にさす。
- ③油揚げ→油抜き 餅を入れる→楊枝止め。戻し昆布→結ぶ さつまあげは油抜き。
- ④出し汁に大根、コンニャク、昆布で少し煮る。馬鈴薯以外の材料を入れ弱火で煮込む。

キャベツのサラダ

- ①キャベツはざく切り、刻み昆布、塩少々をポリ袋に入れもむ。調味料を入れなじませる。

おかゆ

- ①分量の米と水を鍋又は、電気釜で炊きます。

豆乳とクリームチーズ豆腐

- ①クリームチーズは柔らかくする。豆乳は沸騰しないように温めてチーズと合わせておく
- ②アガーと砂糖少々をまぜ、鍋に水とアガーを沸騰させて、チーズと合わせ流し箱で固める。

お粥の米と水の割合

	米	水
全粥	1	5
7分粥	1	7
5分粥	1	10
3分粥	1	15

コンビニのおにぎりで雑炊

おにぎり1個に水を200c（1カップ）を鍋にいれて煮る。

梅一梅粥 五目御飯一雑炊

鮭 鶏飯、おかか、その他で手軽に作れる

電子レンジでも作れます。