

優しいおかゆ & おでん

平成31年3月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
おでん	豚肉もも脂身つき 30 鶏卵 50 あぶらげ 20 さつまあげ 40 (2種類)	昆布 10 大根 50 人参 20 エリンギ 30 椎茸 15	馬鈴薯 50 おもち 30 こんにゃく 30 だし汁 300 酒 3 みりん 2 塩 しょう油 2
金平		牛蒡 20 人参 10	
キャベツサラダ	えごま 0.5	キャベツ 50 きゅうり 10 刻み昆布 20	しそ油 2 えごま 0.5 唐辛子 おろしにんにく少々
さるえびの佃煮 おかゆ	さるえび 2		米 18
豆乳とクリームチーズ豆腐	チーズ 20 豆乳 30	アガー 1 いちご 20 キウイ 25	砂糖 1 水 30
	193	281	161

【 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200cc（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。