



敬老の日におすすめの行事食 秋の松花堂弁当

お年寄りに人気の高いお刺身と天ぷらに、炊き合わせなどを組み合わせた、彩り豊かなお弁当。栗ごはんで秋の味覚も味わえます。華やかな松花堂弁当箱なら、いつもと違うお祝いムードが演出できます。

- 1.天ぷら (D86AJR)
- 2.炊き合わせ (G68HP)
- 3.うざくと西京焼き (G109IOC)
- 4.栗ごはん (G121DBN)
- 5.すまし汁 (G122LBN)

1.天ぷら(D86AJR)

【材料】：1人分

えび	1尾
さつまいも	20g
小なす	20g
ししとう	1本
天ぷら粉	10g
サラダ油	8g
塩	適量
抹茶	適量

【作り方】

- ①えびは、尾付きにして皮を外す。
- ②さつまいもは輪切りにする。
- ③なすは、茶筌切りにする。
- ④ししとうは、切れ目を入れておく。
- ⑤上記の食材を天ぷら粉をつけてカラッと揚げる。

2.炊き合わせ(G68HP)

【材料】：1人分

かぶら	40g
木の葉南瓜	1個
しめじ	15g
いんげん	10g
生麩(もみじ)	15g
◆薄口醤油	5g
◆濃口醤油	2g
◆みりん	3g
◆だし汁	適量

【作り方】

- ①かぶらは、皮をむき木の葉南瓜より少し大きめにカットする。
- ②しめじは、石づきを取り、ほぐしておく。
- ③いんげんは、4cmくらいにカットする。
- ④生麩は8mmくらいにカットする。
- ⑤上記の食材をそれぞれ◆のだし入り調味料で煮る。
※いんげんは、色が変わらないように気をつける。

高齢者施設給食

3.うざくと西京焼き (G109Ioc)

【材料】：1人分

焼き鰻	10g
きゅうり	30g
酢	4g
砂糖	2g
塩	0.2g
銀鱈	30g
酒	少々
西京味噌	8g
みりん	4g

【作り方】

うざく

- ①きゅうりは、輪切りにして塩を振り、少しおいてから、サッとボイルをして軽く絞る。
- ②焼き鰻は、1cm角にカットする。
- ③酢と砂糖を合わせたところに、きゅうりを入れ、味をなじませる。
- ④盛付けは、きゅうりの上に鰻を飾る。

西京焼き

- ①西京味噌とみりんを合わせる。
- ②銀鱈を味噌に漬け込む。
- ③漬け込み後、魚を焼く。

4.栗ごはん(G121DBN)

【材料】：1人分

米	70g
むき栗	30g
塩	0.7g
酒	4g
だし昆布	適量

【作り方】

洗米済みの米にむき栗・塩・酒・だし昆布を入れて炊飯する。

5.すまし汁(G122LBN)

【材料】：1人分

手毬麩	3個
三つ葉	3g
塩	0.4g
薄口醤油	2g
だし汁	適量
柚子の皮	適量

【作り方】

- ①手毬麩は、戻しておく。
- ②三つ葉は、サッとボイルをして結ぶかカットする。
- ③だし汁を入れ、柚子の皮は、最後にのせる。