

## 料理レシピ

## 高齢者施設給食

夏にうれしい京の味わい  
はもの二色焼き膳

京都の夏の味覚といえば、はも。柚子胡椒焼きとかば焼き、2種類の焼き方で、見た目も味わいもダブルで楽しめます。食膳を華やかに彩ってくれる、あたたかな色合いのUD食器を使いました。

1. はもの二色焼き (S74CIH)
2. 梅ちぎりごはん (A74STG)
3. 大根なます (S78CIH)
4. 赤だし (B63NNR)

## 1. はもの二色焼き (S74CIH)

【材料】：1人分

骨切りはも	50g
◆ゆず胡椒	5g
◆料理酒	3g
◆みりん	3g
ほうれん草うらごし	2g
骨切りはも	50g
◇濃口醤油	5g
◇砂糖	1g
◇みりん	3g
◇料理酒	3g
◇はちみつ	1g
なす	20g
サラダ油	3g
万願寺とうがらし	1本

【作り方】

- ①◆の調味料に、ほうれん草のうらごしを入れて火にかける。(緑が飛ばない程度)
- ②骨切りはもに8割ぐらい火を通し、①を塗って再度焼く。
- ③◇の調味料を合わせる。
- ④蒲焼の方は、③に少し漬けてから焼き、途中数回③を塗って焼く。
- ⑤なすは素揚げ・万願寺とうがらしは焼く。
- ⑥皿に彩りよく盛り合わせる。

## 2. 梅ちぎりごはん (A74STG)

【材料】：1人分

米	70g
カリカリ梅	10g
白ごま	1g

【作り方】

- ①カリカリ梅を細かくカットする。
- ②炊き上がった白飯に①の梅を混ぜる。
- ③②を茶碗に盛り白ごまを振る。

## 料理レシピ

## 高齢者施設給食

## 3.大根なます(S78CIH)

【材料】：1人分

大根	50g
きゅうり	10g
塩	0.2g
キンカン甘露煮	10g
◆酢	5g
◆砂糖	2g

【作り方】

- ①◆の調味料を合わせておく。
- ②大根・きゅうりは細切りにして塩を振る。  
少ししんなりしたら軽く絞る。
- ③キンカン甘露煮は細切りにする。
- ④①②③を合わせる。

## 4.赤だし(B63NNR)

【材料】：1人分

じゅんさい	20g
あさつき	2g
赤みそ	8g
だし汁	160g

【作り方】

- ①あさつきを、小口切りにする。
- ②鍋にだし汁と赤みそで赤だしを作る。
- ③汁椀に、じゅんさいとあさつきを入れる。
- ④③に②の赤だしを注ぐ。