



聖なる夜の楽しい行事食 ジンゲルベルディナー

グリルチキンに星型のにんじんグラッセ。赤と緑のパプリカ入りピラフ、かぼちゃのスープにミニケーキと、クリスマスムードも満点。白い角皿を中心に、楽しくカラフルにセッティングしました。

- 1.グリルチキンとえびフライ (E113IWC)
- 2.ピラフ (A82KOH)
- 3.ポテトサラダ (G96GND)
- 4.かぼちゃスープ (C17HN)

1.グリルチキンとえびフライ (E113IWC)

【材料】：1人分

鶏モモ肉	80g
◆醤油	5g
◆砂糖	2g
◆みりん	3g
◆酒	1g
◆片栗粉	1g
えびフライ	1尾
油	3g
ブロッコリー	30g
にんじん	20g
タルタルソース	5g

【作り方】

- ①◆の調味料を合わせ、仕上げ用を少し残し、鶏を漬け込む。
- ②①をスチコン(オーブン)で焼き色がつくまで焼く。
- ③仕上げ用の調味料を煮詰め、②に塗って照りを出す。
- ④エビフライを揚げる。
- ⑤にんじんは星型に抜いて、砂糖・バターでグラッセにする。ブロッコリーは、色よくゆでる。
- ⑥チキンとエビフライを盛り、タルタルソースを添える。ブロッコリーとにんじんを飾る。

高齢者施設給食

2.ピラフ (A82KOH)

【材料】：1人分

米	70g
マッシュルームスライス	10g
赤ピーマン	10g
ピーマン	10g
タマネギ	25g
コンソメ	0.7g
塩・こしょう	0.5g

【作り方】

- ①具は、5mm程度のさいの目切りにする。
- ②米に水、コンソメを加えて炊く。
- ③①を炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④②に③を加え、少し蒸らしてから、混ぜ合わせる。

3.ポテトサラダ (G96GND)

【材料】：1人分

じゃがいも	30g
ハム	5g
にんじん	7g
タマネギ	7g
マヨネーズ	10g
酢	1g
塩・こしょう	0.1g
レタス	15g
きゅうり	20g
トマト	20g
ホールコーン	10g
パセリ	少量

【作り方】

- ①じゃがいもは茹で、熱いうちにつぶす。
- ②にんじんは小さく切り、茹でる。
- ③タマネギはスライスして、水にさらし水気を切る。
- ④ハムは小さく切る。
- ⑤①②③を合わせマヨネーズ、酢、塩・こしょうで調味する。
- ⑥器にレタスを敷き、⑤をディッシャーで盛る。斜めにスライスしたきゅうり、くし形にしたトマト、コーン、パセリを添えて飾る。

4.かぼちゃスープ (C17HN)

【材料】：1人分

かぼちゃペースト	50g
タマネギ	20g
牛乳	100g
チキンコンソメ	1.5g
塩・こしょう	0.5g
乾燥パセリ	適量

【作り方】

- ①タマネギは薄切りにし、チキンコンソメを入れたスープでやわらかくなるまで煮る。
- ②①をミキサーにかけて、鍋に移し、かぼちゃペーストと一緒に温める。
- ③牛乳を加え、さらに加熱し、塩・こしょうで調味する。
- ④マグカップに盛り、乾燥パセリをふる。