

高齢者施設給食

夏を元気に、土用の丑の行事食
うな玉丼セット

夏バテ解消の代名詞、うな丼を錦糸玉子で色合い良くアレンジ。ひんやり冷たい金銀豆腐は食を進めてくれます。温と冷、それぞれのおいしさを提供できるニュークックチル対応食器、ヒートサーブを使った献立です。

- 1.うな玉丼 (AP143BB/R)
- 2.金銀豆腐 (D181FN)
- 3.夏野菜の揚げ煮 (G80CF)
- 4.マンゴー (S65FR)

1.うな玉丼 (AP143BB/R)

【材料】：1人分

米	70g
うなぎの蒲焼	50g
錦糸玉子	20g
◆蒲焼のたれ	10g
◆醤油	2g
◆みりん	1g
◆砂糖	1g
粉山椒	0.01g
木の芽	1g

【作り方】

- ①米は普通に炊く。
- ②うなぎの蒲焼は、2～3cm長さに切り スチコンで蒸し焼きにする。
- ③◆を調味して、たれを作る。
- ④器にごはんをよそい、錦糸玉子を敷き詰めて②をのせる。③をかけ、好みで粉山椒をかける。
- ⑤木の芽を上添える。

2.金銀豆腐 (D181FN)

【材料】：1人分

充填豆腐	50g
玉子豆腐	50g
あさつき	3g
みょうが	10g
土生姜	5g
淡口醤油	2g
みりん	2g

【作り方】

- ①だし汁を淡口醤油とみりんで調味して、冷やしておく。
- ②充填豆腐と、玉子豆腐は同じ位の大きさになるように切る。
(25g×2個ずつ)
- ③①を交互になるように(市松に)盛り付ける。
- ④小口切りにしたあさつき、せん切りにしたみょうが、せん切りにした生姜(針生姜)を天盛りする。
- ⑤①をそっとかける。

高齢者施設給食

3. 夏野菜の揚げ煮 (G80CF)

【材料】：1人分

なす	20g
パプリカ(赤)	10g
南瓜	25g
おくら	10g
むき枝豆	5g
◆だし	80g
◆淡口醤油	7g
◆みりん	7g
油	8g

【作り方】

- ①なす、パプリカは乱切りにする。南瓜は食べやすい大きさにして、6から7mm厚に切る。
- ②むき枝豆は、ボイルしておく。
- ③◆を鍋で煮立てて調味だしを作る。
- ④①を素揚げする。おくらも素揚げし、斜め切りで2等分にする。
- ⑤③のだしに入れて味をなじませ、盛り付けてから②を散らす。

4. マンゴー (S65FR)

【材料】：1人分

マンゴー	50g
ミントの葉	1枚

【作り方】

- ①マンゴーは、真ん中の種を取り除き半分に切る。
- ②斜め格子状に切り込みを入れて、皮部を押し上げる。
- ③器に盛り、ミントの葉を飾る。