

魚でお野菜くるりんちょ



■材料(人分)

- ・人参.....6~7cm
 - ・キャベツ.....1~1.5枚
 - ・レタス.....1枚
 - ・キュウリ.....5~6cm
 - ・サケ.....40g
 - ・マグロ.....40g
 - ・カツオ.....40g
- } 刺身用であれば
何でも良い
- ・酒.....大1
 - ・おろしにんにく.....少々
 - ・ごま油.....小1
 - ・白だしつゆ.....小2
 - ・水.....少々
 - ・味ぽん.....大1
- } A
- } B

■作り方:

- ①キャベツの芯をとって600wのレンジで1分加熱。人参をピーラーでうすくけずり600wレンジで50秒加熱。キャベツ、人参は加熱後、水でさらし水気を軽くふいておく。
 - ②刺身用のお魚をうすく切る(お子様が作る時はうすくスライスされている物を使うと便利)。
 - ③カツオにおろしにんにくをうすくぬる
 - ④②③にキャベツ→人参を乗せ巻き、巻き終わりが下になるように耐熱皿に並べる。酒を全体にかける。
 - ⑤④を600wで2分加熱、様子をみながら20秒位ずつ加熱する。
 - ⑥レタスを5mm幅程度に切る。きゅうりをピーラーでうすくけずる。レタスときゅうりを合わせる(この時④で残った人参やキャベツを入れてしまうと良い)。
 - ⑦Aを混ぜ合わせる。
 - ⑧⑤と⑥を盛りつけて完成。
- ※つけダレはA、Bお好みでつけてください。



■メッセージ

体に良いお魚とお野菜をいっぱい摂ってください。



ニューサマー香る♡「にんじんのロールケーキ」

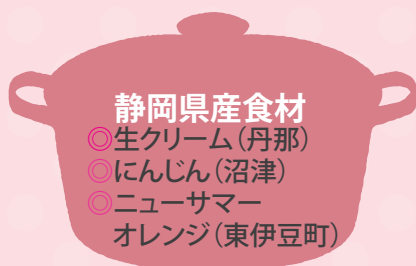


■材料 (1本分: 30cm×20cm)

- ・卵.....6個
- ・砂糖.....80g
- ・トレハロース.....20g
- ・小麦粉.....40g
- ・人参(すりおろす).....大2
- ・酒かす(水でとく).....大1
- ・とかしバター.....40g
- ・ニューサマーオレンジ(皮).....少々
- ・生クリーム.....150cc
- ・砂糖.....大1

■作り方:

- ①人参はすりおろし、酒かすと混ぜておく。
- ②卵は別立て。卵白はつのが立つまで泡立て、砂糖、トレハロースを加える。
- ③卵黄は白くもったりするまで泡立てる。
- ④卵白のボールに卵黄を少しずつ加え、混ぜる。ふるいにふるった小麦粉を混ぜA(にんじん+酒かす)を加え最後にとかしバターを加える(さっくり混ぜる)。
- ⑤型紙をしいた天板で190°に予熱したオーブンで10~15分焼く。
- ⑥生クリームを泡立て、ニューサマーオレンジのすりおろした皮を加える。
- ⑦⑤が冷めたら生クリームを巻いて出来上がりです♡最後にニューサマーオレンジの皮をすりおろしたものをロールにちらします♡



■メッセージ

いつまでも何歳になっても食べる喜びは生きる喜びです♡おいしく食べて力にしてください!!
(酒かすは食べる点滴!!オレンジ
・にんじんはカロチン豊富!!)



豆腐ふわふわつくね



■材料(4人分)

- 豚ひき肉……………300g
 - 絹ごし豆腐……………1/2丁
 - 玉葱……………1/4ケ
 - 人参……………1/4本
 - ピーマン……………1/2ケ
 - 長葱……………1/2本
 - 生姜(すりおろし)……………少々
 - 片栗粉……………大1
 - 塩コショウ……………少々
 - 油
 - 水溶き片栗粉……………適量
 - しいたけ……………1ケ
 - 大根(おろし)
 - しらす
- (タレ)
- だし汁……………400cc
 - しょうゆ……………大6
 - みりん……………大2
 - 砂糖……………大2

静岡県産食材

- ピーマン(藤枝産)
- しいたけ○長ネギ
- しらす○生姜 など

■作り方:

- ①豆腐は、ペーパーで水切りをする。
- ②炒め玉葱に、細かく刻んだ材料、肉、豆腐、塩コショウ、片栗粉を全て入れボウルで混ぜる。
- ③フライパンで蒸し焼きにする。
- ④だし汁と調味料を鍋に入れ、しいたけを入れて、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤皿に盛り、タレあんかけ、おろし、しらす、かざり人参をのせる。

■メッセージ

自宅の祖父もパクパク食べてくれます。藤枝産の野菜を細かく刻み、色どり良し、栄養良しのうれしい一品です。お肉の苦手な方、かたいものがダメな方、お年寄りから子どもまでオススメなおかずです。



甘酒フレンチトースト



■材料 (2人分)

A

- ・水……………30ml
- ・酒かす……………15g
- ・レーズン……………15g

B

- ・酒かす……………25g
- ・湯……………25ml

C

- ・砂糖……………大2
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………100ml
- ・しょうがのしぼり汁……………小1/2

- ・食パン……………8枚切り2枚
- ・ココナッツオイル……………大1
- ・バター……………5g
- ・バニラアイス……………40g
- ・飾りの葉 (あれば)



■作り方:

Aはよく混ぜ、一晩おいておく。

- ①Aの酒かすだけを集め、バニラアイスと混ぜ冷凍庫で冷やしておく。
- ②Bをよく混ぜ、だまがなくなったらCを加えよく混ぜる。
- ③②に食パンを浸し、耳まで液を吸わせる。
- ④ココナッツオイルをひいたフライパンで③を両面焼き、仕上げにバターをおとす。
- ⑤食べやすい大きさに切り、①を乗せてできあがり。

■メッセージ

テレビで甘酒が体にいいと言っていたのでぼくの大好きなフレンチトーストに入れました。甘くてふわふわで、食べると元気が出ます。食べることを楽しんでいつまでも元気でいてください。



ほん酢で簡単カツオの南蛮漬け



■材料(1人分)

- ・かつおの刺身(焼津産).....1/2本
- ・玉葱(小).....1/2個
- ・人参(小).....1本
- ・ピーマン.....2つ
- ・プチトマト(三保).....6~8個

合わせ酢A

- ・だし汁.....75cc
- ・しょうゆ.....大1と1/2
- ・砂糖.....大1と1/2

- ・片栗粉.....適量
- ・揚げ油.....適量

■作り方:

- ①材料を切ります。ピーマンは縦半分にして千切り、玉葱は縦に薄く切り、トマトは半分に切り、人参はピーラーで薄くスライスします。
- ②合わせ酢Aを入れたボールに、玉葱・ピーマン・人参を入れ、手で軽くもみ込みしんなりさせた後、トマトを混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③カツオを一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ④揚げたカツオに合わせ酢Aをくぐらせたあと、冷蔵庫で冷やしていた野菜と綺麗に盛りつけて完成です。

■メッセージ

歯がなくて満足に噛めなくても、美味しく食べられるように工夫して作った料理です。実際に私の両親には好評でした。味だけではなく、見た目や香りを五感全体で感じることで、食べる楽しみをいつまでも続けてほしいと思います。

静岡県産食材

◎カツオ(焼津)



かぼ茶碗蒸し



■材料(4人分)

- ・カボチャ……………約250g
- ・人参……………1/3本
- ・里いも……………1個
- ・しいたけ……………1枚
- ・シラス……………30g
- ・枝豆……………60g
- ・とりひき肉……………20g
- ・片栗粉……………大1
- ・白だし……………2Cと1/2C
- ・卵……………2個
- ・ゆず……………少々

静岡県産食材

- カボチャ
- ニンジン
- 里いも
- しいたけ
- シラス
- 枝豆

■作り方:

- ①かぼちゃをレンジで蒸し、白だし1Cとミキサーにかける。
- ②にんじん、里いも、しいたけ、枝豆をさいの目切りにして、塩ゆでする。
(あんの分の野菜は別に残しておく)
- ③卵に調味した白だしを1C加える。
- ④①に③と②の野菜、シラスを加えうつわに入れ約10分蒸す。
- ⑤とりのひき肉と②で残した人参、枝豆、しいたけをみじん切りにし、白だし1/2Cで煮る。
- ⑥⑤に水とき片栗粉を入れ、あんをつくる。
- ⑦④に⑥のあんをかけ、ゆず皮をのせ完成!

■メッセージ

野菜を食べやすいようにやわらかく煮て、高齢者に不足しがちなタンパク質をシラスやとり肉で補いました。味つけもさっぱりしているのでおいしく食べていただけたと思います。



トマトと野菜のそうめんつゆ



■材料(1人分)

- ・トマト……………1個
- ・きゅうり……………1/2本
- ・パプリカ……………1/4個
- ・玉ネギ……………1/4個
- ・ポン酢……………大2
- ・オリーブオイル……………大1
- ・塩……………小1

■作り方:

- ①トマト、きゅうり、パプリカ、玉ネギを細かくきざむ。
- ②①とポン酢、オリーブオイル、塩をミキサーに入れ、スープ状になるまで混ぜる。
- ③冷やして完成。

静岡県産食材

○トマト

■メッセージ

私の祖父は夏になると、毎日そうめんばかり食べます。栄養の偏りが心配なので野菜つゆをつくり、食べやすくスッキリとした味にしました。



さつまいもの和風パフェ



■材料(4人分)

<さつまいもペースト>

- ・さつまいも(三島甘藷)・・・1本(130g)
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・60cc
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・大3
- ・コーンスターチ・・・・・・・・小1
- ・卵黄・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・バター・・・・・・・・・・・・・・20g
- ・バニラエッセンス・・・・・・・・3滴
- ・洋酒・・・・・・・・・・・・・・小1/2

■作り方:

<さつまいもペースト>

- ①さつまいもをレンジで加熱し、やわらかくして鍋に入れ、そこへ牛乳、バターを入れ、中火で約2分混ぜながら加熱する。
- ②ボウルに卵黄、コーンスターチ、砂糖を入れてよく混ぜ、そこに温めた牛乳を入れさらに混ぜる。
- ③②を中火で加熱する。
- ④①と③を合わせ、バニラエッセンス、洋酒をおこのみで加える。

静岡県産食材

◎さつまいも
(三島甘藷)

■メッセージ

秋の味覚のさつまいもをたっぷり味わえます。さつまいも、あんこ、おからで便秘防止にぴったりです。スポンジは牛乳を含ませるため、パサつかず、つかえる心配もありません。何層もあるので、一口、また一口とスプーンですくいたくなる、やさしい味わいのパフェです。





さつまいもの和風パフェ

■材料(4人分):

<おからの抹茶スポンジ>

- ・生おから……………大3
- ・卵……………2個
- ・ベーキングパウダー……………小1
- ・砂糖……………小2
- ・抹茶パウダー……………小1
- ・牛乳……………80cc

<くずもち>

- ・くず湯のもと……………大1
- ・かたくり粉……………小2
- ・砂糖……………大1
- ・水……………85cc

<黒みつ>

- ・粉末黒糖……………大2
- ・水……………大1

<トッピング>

- ・あんこ……………適量
- ・生クリーム……………適量
- ・フルーツ……………適量

■作り方:

<おからの抹茶スポンジ>

- ①おからをレンジで水分が飛ぶまで加熱する。
- ②①のおからをざるでこす。
- ③②でこしたおから、ベーキングパウダー、砂糖、抹茶、牛乳をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④別のボウルに卵を割り入れ、泡立て器でよく泡立てる。
- ⑤③と④を混ぜ、レンジで4分加熱する。
- ⑥⑤の粗熱をとり、小さく切る。

<くずもち>

- ①鍋に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②中火で固まるまで混ぜ続け、固まり始めたら弱火にし、また混ぜる。
- ③透明になったら火をとめ、しばらく混ぜる。
- ④スプーンを2本使い、くずもちをすくって、氷水におとす。

<黒みつ>

- ①耐熱容器に粉末黒糖、水を流し、よく混ぜる。
- ②レンジで全体が同じ色になるまで加熱する。

<盛り付け>

パフェ皿にくずもち→黒みつ→さつまいもペースト→おからの抹茶スポンジケーキの順に盛り付け、あんこ、生クリーム、フルーツをトッピングしてできあがり!

豆腐と山いものグラタン



■材料(2人分)

- ・おから入り豆腐……………100g
- ・長芋……………60g
- ・自然薯……………40g
- ・たらこ……………1/2腹
- ・しょうゆ……………大1/3
- ・塩(駿河湾深層水100%あらしお)…少々
- ・コショウ……………少々
- ・チーズ……………23g
- ・人参……………10g

■作り方:

下準備:人参を薄く切った者をもみじもみじ形に切り、だしでゆでる。

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分温め水分を切る。
- ②長芋と自然薯をすりおろし、混ぜ、チーズのうちの13gをきざみ、ほぐしたたらこしょう油で合わせる。
- ③豆腐を1口大に切り、お皿にならべ塩コショウをふる。
- ④③に②を入れ、トッピング用のチーズ10gをきざみ、のせて190°で10分間焼く(焼いていると途中に人参をのせる)。

静岡県産食材

- 自然薯 ○海洋深層水
- おから入り豆腐
- 駿河湾深層水100%あらしお

■メッセージ

高齢者が食べやすいように、豆腐とすりおろした山いもを使ってグラタンを作りました。豆腐や山芋を使いヘルシーに仕上げました。



ミルク豆腐のお焼き



■材料(2人分)

- ・カッテージチーズ……………100g
- ・鶏ひき肉……………30g
- ・しいたけ……………2枚
- ・人参……………20g
- ・太ネギ……………5cm
- ・味噌あん玉
- ・茹でたにんじん

- ・塩麴……………小1
- ・甘酒の素……………大1
- ・卵白……………1個分

- ・MTCオイル……………大2
- ・片栗粉……………大3
- ・お茶の粉……………1g

- ・米粉(まぶす用)……………適宜



■作り方:

- ①カッテージチーズに、塩麴・甘酒の素・よく溶いた卵白を加えよく混ぜ合わせておく。
- ②しいたけ・にんじん・太ネギは細かくみじん切りにする。
- ③ボウルに①と②と鶏ひき肉を入れよく混ぜる。MCTオイル・片栗粉・お茶の粉を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ④平たく丸め、米粉をまぶしておく。
- ⑤両側をこんがりキツネ色に焼く。
味噌あん玉(さつま芋をやわらかく茹でてつぶし味噌を加えて丸めた玉)と丸く切ってやわらかく煮た人参(みかんのように葉っぱも付け)を添えてできあがり!

30分でできます。

■メッセージ

今まで積み重ねて来られた尊いお身体をどうぞこれからも維持なさって下さいね。その大切なお身体を作るのはお食事です。一回一回のお食事がワクワクした楽しい時間である事を願い、ていねいに心をこめて料理させていただきます。



まるっと玉ねぎの肉詰め煮



■材料 (3人分)

- ・玉ねぎ……………中3玉
- ・片栗粉……………適量
- A
- ・鶏ひき肉……………150g
- ・生しいたけ(みじん切り)…1枚分
- ・山芋(すりおろし)…大1
- ・玉ねぎ(みじん切り)…大2
※くり抜いた部分を使用
- ・生姜(みじん切り)…大2
- ・白ごま……………大1/2
- ・片栗粉……………大1
- ・しょうゆ……………小1
- ・塩……………小1/3

・だし汁……………2カップ

- ・かつお節
- ・万能ねぎ(小口切り)
- ・しょう油or.ポン酢

静岡県産食材

- 玉葱
- 生しいたけ
- かつお節

■作り方:

- ①玉ねぎは皮を剥き、上下を切り落としてから、外側2枚を残してくり抜く。内側に片栗粉をまぶしておく(切り落とした上の部分を底に敷いても良い)。
- ②ボールにAの材料を全て入れ、しっかりとこねる。
- ③②を①の中に詰め、鍋に並べてだし汁で煮る。弱火でコトコト、玉ねぎがくったりと透明になるまでが目安。
- ④器に盛り、かつお節と万能ねぎをのせ、お好みでしょう油かポン酢をかけていただく。

■メッセージ

食事への楽しみをいつまでも持ち続けてもらいたいから、見た目の楽しさを大切に、お年寄りに優しいメニューを考えました。お肉に山芋のすりおろしをまぜることで滑らかで飲み込みやすい食感。玉葱もトロトロになるまで煮込んであるので、スプーンでも切れるやわらかさです。



ふわふわ茶がんもと野菜の中華風炒め



■材料(4人分)

- ・緑茶葉……………10g
 - ・黒はんぺん……………1枚
 - ・長いも……………20g
 - ・ひじき(もどして)……………大1
 - ・りんご(中)……………1/4個
 - ・しめじ……………30g
 - ・人参……………30g
 - ・とりひき肉……………100g
 - ・米粉……………大1〜2
 - ・生しいたけ……………6個
 - ・ピーマン……………5個
 - ・パプリカ(赤)……………1個
 - ・人参……………50g
 - ・酒……………大1
 - ・砂糖……………大1/2
 - ・みそ……………大1
 - ・七味……………少々
 - ・ごま油……………小1
- (合わせ調味料)
- ・酢……………大4
 - ・砂糖……………大1と1/2
 - ・しょうゆ……………大3
 - ・コチュジャン……………小2
 - ・米粉……………適宜
 - ・サラダ油……………大2



■作り方:

- ①しめじ、にんじんは、みじん切りにする。ひじきは、水でもどして粗みじん切り、黒はんぺんは、細かく切っておく。長いもはすっておく、りんごは皮ごとすりおろす。
- ②①と、とりひき肉、緑茶葉、米粉、A(酒、塩、砂糖、みそ、七味、ごま油)を混ぜる。小さく丸めて米粉をまぶす。(20個作る)
- ③熱湯に②の丸めた茶がんもを入れ、浮き上がった後上げておく。
- ④しいたけは、石づきを除いて4つに切る。ピーマン・パプリカは種をとって1センチ角位に切る。人参は粗切りにする。
- ⑤中華なべに油大さじ2杯を熱して、人参、しいたけピーマン・パプリカの順に炒め合わせ、③の茶がんもを加えて、よく混ぜ合わせる。Bの調味料を加えて、ひと混ぜする。器に盛る。

■メッセージ

ふわっと茶の香りがする、茶がんもの甘酢炒めは、おいしくて、ほっこりする味です。また、茶がんもの中に、りんごをすって入れると、ふわっとした食感になり、米粉をまぶしてゆがくとモチモチとつややかに仕上がります。おいしく楽しい会話で毎日を送っていただきたいと思います。



遠州お茶御膳



■材料(1人分)

<五種の大根サラダ>

- ・紅心大根……………20g
- ・大根……………20g
- ・切り干し大根……………5g
- ・かいわれ大根……………5g
- ・たくあん……………10g

<梅昆布茶ドレッシング>

- ・梅昆布茶……………10cc
- ・サラダ油……………5cc
- ・塩……………少々
- ・酢……………3cc

■作り方:

<五種の大根サラダ>

- ①大根をカットして水にさらし、よく水気を切って盛りつける。

<梅昆布茶ドレッシング>

- ①梅昆布茶、サラダ油、塩、酢で味を整え、ドレッシングにする。

静岡県産食材

- お茶
- 季節野菜
- 海の幸

■メッセージ

食べるということは生きることにとっても重要なことで食事を作ることも大切なことだと考えています。どうぞ食べるということを大切に末永く健康でいられることを願います。





遠州お茶御膳

※その他メニュー

■材料(1人分):

<遠州灘真鯛の茶香焼き>

- ・真鯛……………70g
- ・塩麴……………3g
- ・お茶の葉………10g
- ・ザラメ……………2g
- ・チップ……………5g

<緑茶ソース>

- ・みりん……………2g
- ・緑茶粉末………2g
- ・水……………2g

<丸十紅葉(さつまいもチップス)>

- ・さつまいも………2g
- ・くちなしの実…2g
(又は天然着色料)
- ・油……………揚げ油

<翡翠銀杏>

- ・銀杏……………3個
- ・油……………揚げ油
- ・塩……………少々

<南瓜茶巾>

- ・南瓜……………20g
- ・抹茶……………2g

<キノコディップ>

- ・しいたけ………1個
- ・しめじ……………5g
- ・干しいたけ…3g
- ・オリーブ油………3g
- ・にんにく………少々
- ・生クリーム………5cc
- ・塩……………少々
- ・こしょう………少々

■作り方:

<遠州灘真鯛の茶香焼き>

- ①鯛は臭みを取るためと、味つけのため塩麴をまぶしておきます。そのあと表面をふきとる。
- ②鍋又は中華鍋を使い、お茶の葉、ザラメ、チップを使い、お茶の香りをつけながら15分いぶして完成。緑茶ソースで仕上げる。

<丸十紅葉(さつまいもチップス)>

- ①さつまいもをもみじ形に抜き、スライス。
- ②くちなしの実又は天然着色料で赤と黄色に色つけして油で揚げる。
(赤と黄色のグラデーション。油で揚げることにより茶色になり、より紅葉感がでる!)

<翡翠銀杏>

- ①油で揚げ、塩をする。

<南瓜茶巾>

- ①南瓜を煮る。
- ②①の半分を抹茶で色をつけて茶巾に絞る。

<キノコディップ>

- ①しいたけ、しめじ、干しいたけをオリーブ油、にんにくで炒め、生クリーム、塩、こしょうで味つけミキサーにかける。しいたけを一枚焼いて器に入れて入れる。
(ディップにすることにより食べ易くしました。)



遠州お茶御膳

※その他メニュー

■材料(1人分):

<桜えび焼きおにぎり茶漬け>

- ・桜えび……………3g
- ・ごはん……………100g
- ・大葉……………1枚
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………適量
- ・あおさ……………2g
- ・白葱……………2g
- ・わさび……………0.5g
- ・あられ……………適量

<香の物>

- ・新しょうが……………5g
- ・塩こんぶ……………2g

<抹茶豆腐小倉あんかけ>

- ・絹ごし豆腐……………400g
- ・抹茶粉……………10g
- ・砂糖……………150g
- ・生クリーム……………400cc
- ・ゼラチン……………12g
- ・小豆……………10g
- ・栗甘露煮……………1個

(20人分)

■作り方:

<桜えび焼きおにぎり茶漬け>

- ①桜えび、ごはん、大葉、塩でおにぎりにして焼く。
- ②だし汁にお吸い物より少し濃い目の味つけで、塩、しょうゆで味つけ。あおさを入れる。白葱、わさびのまわりにあられをちらして盛りつける。

<香の物>

- ①見た目よく盛りつける。

<抹茶豆腐小倉あんかけ>

- ①絹ごし豆腐、抹茶粉、砂糖、生クリーム、ゼラチンをミキサーでまわし流す。
- ②小豆であんこを作り、栗甘露煮をスライスしてのせる。

はす入りつくねの煮物



■材料(1人分)

- ・蓮根……………15g
- ・鶏挽き肉……………30g
- ・玉葱……………20g
- ・油……………適量
- ・溶き卵……………小1
- ・片栗粉……………少々
- ・なす……………20g
- ・揚げ油……………適量
- ・しいたけ……………2個
- ・だし汁……………30cc
- ・酒……………小1
- ・みりん……………少々
- ・砂糖……………小1/2
- ・醤油……………小1/3
- ・水溶き片栗粉……………適量
- ・にんじん……………10g
- ・インゲン……………1本

■作り方:

- ①れんこんと玉葱はフードプロセッサーなどでみじん切りにし、玉葱は油を引いたフライパンで水分がなくなるまで炒め、ボールなどにあけて荒熱を取る。
- ②だし汁に調味料を合わせて煮汁を作り、石突を取って洗ったしいたけを少量の煮汁で味が染みるまで煮る。残りの煮汁は水溶き片栗粉で薄くとろみを付けておく。
- ③なすは皮をトラ剥きにして乱切りにし、高温の油でさっと素揚げする。人参は花形に切り抜き、下茹でしたあと煮汁で煮る。インゲンは色よく茹で、三等分に斜めに切る。
- ④たまねぎの荒熱が取れたらつくねの材料を合わせて丸め、油で表面が狐色になるまで揚げる。
- ⑤つくねの油が切れたら器に盛り付け、全体にとろみをつけた煮汁をかける。

■メッセージ

硬くて食べにくいれんこんをフードプロセッサーにかけ細かくし、鶏挽き肉と混ぜつくねにすることで柔らかく、食べやすくしました。

静岡県産食材

◎れんこん

