

# RECIPE

## ～秋・冬の行事食～

### 秋

#### 主食

- ぎんなんごはん
- さつまいもごはん
- さんまとトマトの混ぜご飯



#### 主菜

- さつまいもとしめじのクリームシチュー

#### 副菜

- きのことさつま揚げの炒め煮
- 月見里芋団子



### 冬

#### 主食

- カボチャカレー
- エビクリームライス
- 七草粥
- ほうとう風うどん
- 味噌煮込みうどん
- 温泉卵のカルボナーラ風



#### 主菜

- シュクメルリ
- ぶり大根
- 赤魚のかぶら蒸し

#### 副菜

- 肉団子の生姜スープ煮
- かぼちゃかん



#### ▶ハロウィン

- パンプキンシチュー
- ハロウィンケーキ



#### ▶クリスマス

- ハンバーグシチュー
- えびフライとハンバーグの盛り合わせ
- トマトのムース
- クリスマスツナカイプリン



#### ▶お正月

- 松風焼き
- 鮭の幽庵焼き



#### ▶バレンタイン

- エビとチキンライスの  
ホワイトソースかけ
- なすのミートグラタン
- バレンタインチョコバナナケーキ



#### ▶節分

- 節分汁



#### ▶その他

- タラのタルタル丼
- ハンバーガー
- 鶏肉のマーマレード煮
- 鮭の葱味噌マヨ焼き
- 揚げ芋の肉じゃが風
- ビール風りんごゼリー



知的発達障害部会  
利用者支援研究会  
栄養調理スタッフ会  
レシピ集



【事務連絡先】

社会福祉法人

東京都社会福祉協議会

福祉部 児童・障害担当



03-3268-7174

施設名	浅草ほうらい	施設HP	<a href="http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php">http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php</a>
-----	--------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	ぎんなんごはん	カテゴリ	主食(ごはん)
------	---------	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	83.4
料理酒	2.6
食塩	0.6
ぎんなん 茹で	20
にんじん	5

おすすめポイント
银杏だけでなく、人参を加えることで彩り豊かに仕上げられています。季節物の银杏は是非食べておきたいですね。

<作り方>
<p>①米を研ぐ。</p> <p>②釜に米、ぎんなん、人参、食塩を入れて炊飯する。</p> <p>③炊きあがったごはんを酒を振り入れて蒸らして完成。</p>

エネルギー	339	kcal	たんぱく質		g
脂質		g	食塩相当量		g

施設名	浅草ほうらい	施設HP	<a href="http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php">http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php</a>
-----	--------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	さつまいもごはん	カテゴリ	主食(ごはん)
------	----------	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	83.4
さつまいも	26.6
食塩	0.6
料理酒	2.6

おすすめポイント
さつまいもの黄色がきれいにごはんに混ぜて食欲を湧かせてくれます。

<作り方>
①さつまいもを角切りにする。 ②米を研ぐ。 ③米とさつまいも、食塩を入れて炊飯する。 ④料理酒を振り入れて蒸らして完成。

エネルギー	338	kcal	たんぱく質		g
脂質		g	食塩相当量		g

施設名	板橋区立赤塚福祉園	施設HP	
-----	-----------	------	--

レシピ名	さんまとトマトの洋風混ぜご飯	カテゴリ	主食(丼)
------	----------------	------	-------



(たまご焼き・サラダ含む写真)

おすすめポイント
<p>パスタでも見る組み合わせだと思いません。青魚とトマトの相性は抜群で、ご飯でも活用できました。</p> <p>自園では通常のご飯提供の際も胚芽米を使っています。そのため胚芽米使用のレシピになっています。</p>

<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	65
胚芽米	10
コンソメ	0.7
白ワイン	6
さんま	35
塩	0.25
白ワイン	1.5
玉ねぎ	12
セロリ	5.6
黄パプリカ	11.3
ピーマン	6.8
トマト缶	11.3
にんにく	1.1
オリーブ油	1.5
コンソメ	0.71
塩	0.49

<作り方>
① にんにくはみじん切り、その他野菜類は1cm角に切る
② さんまに塩・白ワインをふりスチコンで焼く。焼けた後、皮ごと1.5cm幅に切る。
③ にんにくをオリーブ油で香りが出るまで炒めたら、玉ねぎ、セロリーをよく炒める。そこにトマト缶を入れ煮込む。
④ 黄パプリカ、ピーマンは別で炒める。(③と一緒に炒め煮すると崩れる恐れあり。)
⑤ ③に②を混ぜ少々煮込む。火を切るタイミング前に④を入れる。(③もしくは⑤で調味料入れる。)
⑥ 炊けたご飯と混ぜ合わせ完成。

エネルギー	391	kcal	たんぱく質	11.5	g
脂質	11.3	g	食塩相当量	1.4	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設 HP	<a href="http://a-sato.or.jp">http://a-sato.or.jp</a>
-----	--------------	----------	-------------------------------------------------------

レシピ名	さつまいもとしめじのクリームシチュー	カテゴリ	主菜
------	--------------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏もも肉	60
さつまいも	40
しめじ	15
玉ねぎ	30
人参	20
ほうれん草	30
サラダ油	1
チキンコンソメ	1.5
シチューミックス	15
牛乳	50
水	100

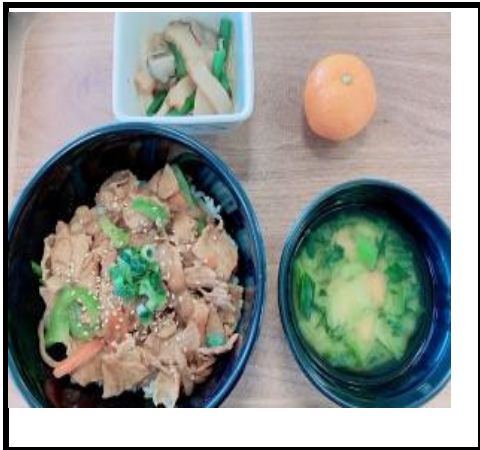
おすすめポイント
秋らしいさつまいもとしめじをいれたクリームシチュー。食べやすく好評です。

<作り方>
<p>①さつまいも、玉ねぎ、にんじんは乱切り、しめじは房を取り、ほうれん草は適当な長さに切る。</p> <p>②鍋に油をひき鶏肉を炒める。</p> <p>③ほうれん草以外の材料を入れて炒める。ほうれん草のみ別の鍋で火を入れてざるにあけておく。</p> <p>④材料にある程度火が通ったら、水を入れて煮込む。</p> <p>⑤牛乳、シチューミックスを入れてかき混ぜる。チキンコンソメで味を調える。</p> <p>⑥器にシチューを盛りつけた後、緑が映えるようにほうれん草をのせて出来上がり。</p>

エネルギー	303	kcal	たんぱく質	15.3	g
脂質	13.4	g	食塩相当量	2.6	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設 HP	<a href="http://a-sato.or.jp">http://a-sato.or.jp</a>
-----	--------------	----------	-------------------------------------------------------

レシピ名	きのこさつま揚げの炒め煮	カテゴリ	副菜
------	--------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
さつま揚げ	20
しめじ	15
しいたけ	10
えりんぎ	10
いんげん	10
ごま油	1
醤油	3
みりん	2
砂糖	1
だしの素	0.2
水	30

おすすめポイント
きのこがたっぷり入り、ごま油の香りが食欲をそそります。

<作り方>
①さつま揚げは1cm幅に切る。 ②しめじは小房に分ける。しいたけはスライスし、えりんぎは半分に切り、5mm厚さに切る。 ③ごま油を熱し、さつま揚げを炒め、しめじ・しいたけ・えりんぎの順に加え炒める。 ④調味料を加え、味がしみこむ程度に煮る。 ⑤仕上げに、茹でたいんげんを加える。

エネルギー	57	kcal	たんぱく質	3.9	g
脂質	1.9	g	食塩相当量	0.9	g

施設名	大田区立うめのき園	施設HP	<a href="http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/">http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/</a>
-----	-----------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	月見里芋団子	カテゴリ	副菜
------	--------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
冷凍里芋	40
冷凍むきえび	15
冷凍枝豆	8
きくらげ	0.3
食塩	0.15
片栗粉	2
油	3
昆布だし汁	15
しょうゆ	1
みりん	1
ほんだし	0.2
片栗粉	1
ゆずの皮	0.2

おすすめポイント
丸い形状が月見らしく、中の具も枝豆の緑、エビの赤、きくらげ黒と彩り鮮やかです。冷凍食材を使っていますが豪華に見えます。

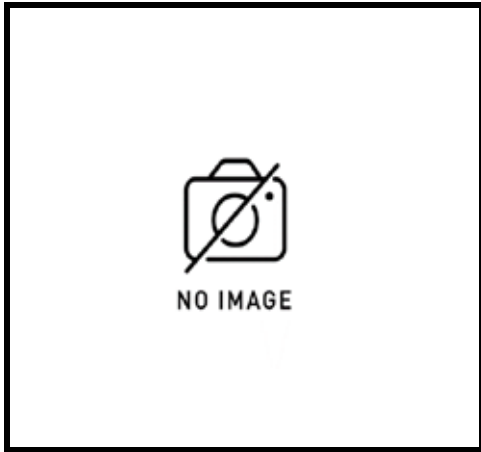
<作り方>
①冷凍里芋は蒸し、柔らかくなったらつぶします。 ②きくらげは戻し刻みます。むきえびと枝豆はスチームをかけて刻みます。 ③①に②と塩を混ぜて丸めます。 ④③に片栗粉をまぶし揚げます。 ⑤Aを加熱しあんを作ります。 ⑥④にあんをかけ、上にゆずの皮をのせて出来上がりです。

エネルギー	92	kcal	たんぱく質	4.8	g
脂質	3.7	g	食塩相当量	0.4	g



施設名	浅草ほうらい	施設HP	<a href="http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php">http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php</a>
-----	--------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	カボチャカレー	カテゴリ	主食(ごはん)
------	---------	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	83.4
豚肩	40
たまねぎ	40
西洋カボチャ	40
カレールウ	15
福神漬け	5
らっきょうの甘酢漬	5

おすすめポイント
旬のカボチャをたっぷり使ったカレーです。食べ応え満点です。

<作り方>
①米を研ぎ炊飯する。 ②豚、たまねぎ、南瓜を入れて煮込み、ルウを入れる。 ③ごはんにかレーをかけて福神漬け、らっきょうをトッピングして完成。

エネルギー	536	kcal	たんぱく質		g
脂質		g	食塩相当量		g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	<a href="http://a-sato.or.jp">http://a-sato.or.jp</a>
-----	--------------	------	-------------------------------------------------------

レシピ名	エビクリームライス	カテゴリ	主食(丼)
------	-----------	------	-------



#### おすすめポイント

足立区内の小中学校で大人気メニューの再現です。行事の時だけでなく、普段メニューにも取入れられます。苦手な野菜も沢山食べられます。

#### <材料 1人分(g)>

材料名	グラム
米	82
人参	10
バター	2
コンソメスープ	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
むきえび	30
鶏小間肉	30
玉葱	40
マッシュルーム	10
ぶなしめじ	10
サラダ油	1
シチューミックス	10
ホワイトルウ	5
水	50
牛乳	50
コンソメスープ	0.1
ドライパセリ	0.05

#### <作り方>

- ①人参はみじん切り、シチュー用の野菜は角切りで刻む。
- ②人参をバターで炒め、米とコンソメスープと合わせて炊く。
- ③油を入れて肉と野菜(きのこ)とむきえびを炒めてコンソメスープと水を加えて煮る。
- ④③に塩・こしょうで調味し、シチューミックスとホワイトルウ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤炊き上がったキャロットライスを皿に盛り、エビクリームソースをかける。上にドライパセリをふる。

エネルギー	484	kcal	たんぱく質	16	g
脂質	12.8	g	食塩相当量	2.2	g

施設名	目黒区東が丘障害福祉施設	施設 HP	<a href="https://www.tokvoengokvokai.or.jp/15higashigaoka/">https://www.tokvoengokvokai.or.jp/15higashigaoka/</a>
-----	--------------	-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	七草粥	カテゴリ	主食(ごはん)
------	-----	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	75
水	300
春の七草	15
塩	少々

**おすすめポイント**  
 ☆七草粥 行事食メニュー☆  
 七草がゆ 澄まし汁  
 ぶりの照り焼き  
 春野菜の炊き合わせ  
 干支の饅頭

利用者の皆様に、古くからの日本の風習と季節感を味わってもらいたいと思いましたが、考えました。

**<作り方>**

- ①米をといで鍋に入れて20～30分つけておく。
- ②七草を切っておく
- ③蓋をして中火で炊く。
- ④沸騰したら弱火にして30分炊く。
- ⑤七草をさっと茹でて、こまかく切り、鍋に入れて5分くらい炊く。

エネルギー	623	kcal	たんぱく質	28.6	g
脂質	15.2	g	食塩相当量	3.1	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設 HP	<a href="http://a-sato.or.jp">http://a-sato.or.jp</a>
-----	--------------	----------	-------------------------------------------------------

レシピ名	ほうとう風うどん	カテゴリ	主食(麺)
------	----------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
冷凍うどん	200
鶏もも小間肉	50
大根	30
人参	20
油揚げ	15
かぼちゃ	30
うどんつゆ	9
白味噌	10
だしの素	1
水	180
七味唐辛子	0.2

おすすめポイント
寒い冬には、温かいうどんが好評です。野菜もたくさん摂れる献立です。

<作り方>
①だし汁を作る。 ②大根・人参は、いちょう切りにする。 ③だし汁を煮立て、鶏肉によく火を通し、大根・人参を加え煮こむ。具と汁は、分けておく。 ④かぼちゃは、スチームコンベクションで、火を通す。 ⑤冷凍うどんは、茹でておく。 ⑥だし汁に味噌を加え、味を整える。 ⑦どんぶりにうどん・鶏肉・大根・人参・かぼちゃの順に入れて、汁を加える。

エネルギー	441	kcal	たんぱく質	19.9	g
脂質	13.8	g	食塩相当量	3.9	g

施設名	浅草ほうらい	施設 HP	<a href="http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php">http://care-net.biz/13/seihoukai-hourai/index.php</a>
-----	--------	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	味噌煮込みうどん	カテゴリ	主食(麺)
------	----------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
うどん	200
鶏もも	40
大根	30
里芋	30
にんじん	15
根深ねぎ	15
めんつゆ8倍希釈	8
淡色辛みそ	8
水	160

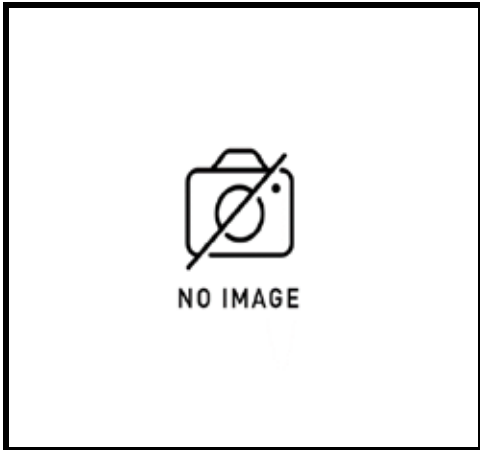
おすすめポイント
身体も温まる味噌煮込みうどん。冬にぴったりの一品ですね。

<作り方>
①鶏もも、大根、にんじん、里芋、根深ねぎをスチーム。 ②つゆを作り、具材を入れる。 ③うどんを茹でる。 ④盛り付けて完成。

エネルギー	371	kcal	たんぱく質		g
脂質		g	食塩相当量		g

施設名	板橋区立赤塚福祉園	施設HP	
-----	-----------	------	--

レシピ名	温泉卵のカルボナーラ風	カテゴリ	主食(麺)
------	-------------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
スパゲッティ	80
人参	12
玉ねぎ	18
ほうれん草	15
しめじ	6
エリンギ	4.5
マッシュルーム	6
ベーコン	18
塩	0.25
こしょう	0.02
油	1.2
☆牛乳	65
☆生クリーム	5
☆バター	1.5
☆油	1.5
☆小麦粉	1.3
☆塩	0.8
温泉卵	50(1個)
★粉チーズ	7
★黒こしょう(あらびき)	0.14

おすすめポイント
<p>食事される方が温泉卵を崩すこと、お皿の中で混ぜ合わせることで、カルボナーラの風味に近づくと品です。</p> <p>ホワイトソース部分は、比較的緩くなっています。ソースを盛ってから食べるまで時間が空いても、固まりにくくなっていて、混ぜ合わせやすくなっています。</p>

<作り方>
<p>① 野菜類、キノコ類、ベーコンはパスタに絡むような切り方に切る。塩、こしょう、油で炒める。</p> <p>② ★を合わせる。</p> <p>③ ☆でホワイトソースを作る。</p> <p>④ ゆでたスパゲティ、①・②・温泉卵を皿に盛る。</p> <p>⑤ 最後に③をかけ完成。</p>

エネルギー	576	kcal	たんぱく質	25.7	g
脂質	24.5	g	食塩相当量	2	g

施設名	東堀切くすのき園	施設HP	<a href="https://kusunokien.com/">https://kusunokien.com/</a>
-----	----------	------	---------------------------------------------------------------

レシピ名	シュクメルリ	カテゴリ	主菜
------	--------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏モモ	60
食塩	0.4
こしょう	0.05
オリーブオイル	1
さつまいも	50
玉ねぎ	30
バター	5
小麦粉	3
牛乳	120
クリームチーズ	8
にんにおろし	2
コンソメ	0.7
食塩	0.05
こしょう	0.08
パプリカ粉	0.05

おすすめポイント
<p>ジョージアの郷土料理シュクメルリ</p> <p>にんにくの風味がポイントです。体も温まる1品ですので、冬の行事食にいかがでしょうか。</p>

<作り方>
<p>①鶏モモ肉に塩、こしょうで下味を付けます。</p> <p>②さつまいもは乱切り、玉ねぎはスライスにカットします。</p> <p>③オリーブオイルとにんにくで、鶏肉と玉ねぎを炒め、さつまいもは、やわらかくなるまで蒸します。</p> <p>④鍋でバターを溶かし、小麦粉を加え炒めていきます。ルウが完成。</p> <p>⑤ルウに混ぜながら少しずつ牛乳を加えていき、とろみが出るまで煮詰めます。</p> <p>⑥炒めた鶏肉、玉ねぎ蒸したさつまいもを加えさらに煮ます。</p> <p>⑦⑥にクリームチーズ、コンソメ、塩、こしょうを加え味を整えます。</p> <p>⑧皿に盛りつけ、最後にパプリカパウダーで彩りをプラスして完成です。</p>

エネルギー	297	kcal	たんぱく質	18.9	g
脂質	15.6	g	食塩相当量	0.8	g

施設名	品川区立かがやき園	施設 HP	<a href="http://www.fukueikai.or.jp">http://www.fukueikai.or.jp</a>
-----	-----------	----------	---------------------------------------------------------------------

レシピ名	ぶり大根	カテゴリ	主菜
------	------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
ぶり(冷凍骨なし)	70
大根	80
濃口醤油	4
砂糖	2
みりん風調味料	2
料理酒	2
顆粒和風だし	0.5
おろし生姜	1
水	30
オクラ	15

おすすめポイント
大根はあめ色になるまでコトコトと煮ます。
ぶりは煮過ぎると固くなるので注意。

<作り方>
①冷凍ぶりは解凍後に酒につけて、魚の臭みを取る。この時、余った長ネギや生姜があれば加える。
②大根を一口大に切り、調味液を入れた鍋に入れ、大根を弱火でコトコトと煮る(30分)
③大根の入った鍋に、途中でぶりを加えて大根と同様に弱火でコトコトと煮る(10分)
④オクラは塩を加えた熱湯でサッと茹でて、冷水に取り半分に切る。
⑤ぶりと大根が入った器に、飾りのオクラを添えて完成です。

エネルギー	215	kcal	たんぱく質	14.6	g
脂質	12.8	g	食塩相当量	0.6	g



施設名	社会福祉法人武蔵野会 さくら学園	施設 HP	<a href="http://sakura1970.jp">http://sakura1970.jp</a>
-----	------------------	-------	---------------------------------------------------------

レシピ名	赤魚のかぶら蒸し	カテゴリ	主菜
------	----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
赤魚	80.0
酒	3.0
塩	0.8
かぶ	50.0
卵白	10.0
片栗粉	2.0
合わせ出汁	45.0
薄口醤油	4.0
みりん	8.0
片栗粉	1.0
三つ葉	5.0
ゆず皮	2.0

おすすめポイント
雪の季節にぴったりなメニューです。蒸し上がりがしっとりしていて、あんもかかっているので高齢な方でも食べやすいです。香り付けにゆず皮を乗せていますが、銀杏やおろしわさびなども合います。

<作り方>
① 魚に酒と塩をふっておく
② かぶをすりおろし、片栗粉を混ぜ合わせ、泡立てた卵白を泡をつぶさないように混ぜ合わせる
③ ①の魚に②のをのせる
④ スチコンのスチームモードまたは蒸し器で15分蒸す ※蒸気が出ている状態の所に入れてください
⑤ 合わせ出汁、薄口醤油、みりんを火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける
⑥ ④の魚に⑤のあんをかけ、ゆず皮と刻んだ三つ葉を散らして完成

エネルギー	114	kcal	たんぱく質	15.1	g
脂質	1.9	g	食塩相当量	1.8	g

施設名	社会福祉法人槇の里 いすみ学園	施設HP	<a href="http://isumigakuen.or.jp/">http://isumigakuen.or.jp/</a>
-----	-----------------	------	-------------------------------------------------------------------

レシピ名	肉団子の生姜スープ煮	カテゴリ	副菜
------	------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
肉団子タレなし(15g)	45
キャベツ	30
ムキ玉葱	20
冷凍椎茸スライス	10
人参	10
おろし生姜	0.5
ガラスープ(顆粒)	2.5
濃口醤油	1
料理酒	1
塩	少々
水	200

おすすめポイント
冬場の温まる料理に生姜は欠かせません。とろみをつけると冷めにくくいただけます。

<作り方>
①キャベツは一口大カット、玉ねぎはスライスにカット、冷凍椎茸スライスは水で洗い戻す。人参は細い短冊に切る。
②鍋に水、ガラスープ、醤油、酒を入れ沸騰したら、肉団子を入れゆでる。
③切った野菜、椎茸を入れ煮立ったら弱火で煮る。
④野菜に火が通ったらおろし生姜を入れ、塩で味を整える。

エネルギー	139	kcal	たんぱく質	6.4	g
脂質	8.1	g	食塩相当量	0.8	g

施設名	大田区立うめのき園	施設HP	<a href="http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/">http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/</a>
-----	-----------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	かぼちやかん	カテゴリ	
------	--------	------	--



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
冷凍かぼちやうらごし	25
水	25
砂糖	10
粉寒天	0.4
水	30
甘納豆(小豆)	5

おすすめポイント
冬至のデザートにもおすすめです。かぼちやの色がきれいで甘納豆の甘味がアクセントになります。冷凍かぼちやうらごしが無い時は冷凍かぼちやの皮を取り、使用します。

<作り方>
①冷凍かぼちやのうらごしは解凍して水でのばし加熱します。
②鍋に水と粉寒天を入れて煮溶かします。
③①に②を入れてよく混ぜます。
④型に甘納豆を入れて③を流しこみます。
⑤冷やして器に盛りつけます。

エネルギー	73	kcal	たんぱく質	0.7	g
脂質	0.1	g	食塩相当量	0	g

施設名	江戸川区立障害者支援ハウス	施設 HP	
-----	---------------	----------	--

レシピ名	パンプキンシチュー	カテゴリ	主菜
------	-----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
カボチャ	100
鶏もも肉	40
玉ねぎ	50
人参	30
ブロッコリー	30
油	3
シチューミックス	15
牛乳	20

おすすめポイント
ハロウィンメニュー【コーヒーロール&ク ロワッサン・パンプキンシチュー・焼き栗 コロツケ・ヨーグルトババロア】

<作り方>
①肉・野菜を食べやすい大きさにカットする。
②肉・野菜を炒め水を入れ煮る。
③シチューミックス・牛乳を加え煮る。
④彩り良く盛り付ける。

エネルギー	589	kcal	たんぱく質	18.8	g
脂質	19.8	g	食塩相当量	1.4	g

施設名	大田区立うめのき園	施設HP	<a href="http://www.ikuseikai-tky.or.jp/~iku-umenoki/">http://www.ikuseikai-tky.or.jp/~iku-umenoki/</a>
-----	-----------	------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	ハロウィンケーキ	カテゴリ	
------	----------	------	--



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
ホットケーキミックス	12
バター	4
卵	5
かぼちゃ冷凍うらごし	8
砂糖	5
牛乳	3
チョコレート(デコペン)	1.3

おすすめポイント
いろいろな表情のケーキができて、利用者さんが楽しく選んでいます。ケーキ生地は天板で焼いて切り分けても良いです。

<作り方>
<p>①バターは溶かしておきます。            ②ボールに卵を割入れて混ぜ、砂糖と牛乳、かぼちゃを加えよく混ぜます。            ③②にホットケーキミックスと①を加えて混ぜます。            ④アルミカップに③を入れて170℃で15分焼きます。※機種により調整してください。            ⑤冷めたらデコペンで顔を書きます。</p>

エネルギー	113	kcal	たんぱく質	1.8	g
脂質	4.7	g	食塩相当量	0.2	g

施設名	江戸川区立障害者支援ハウス	施設HP	
-----	---------------	------	--

レシピ名	ハンバーグシチュー	カテゴリ	主菜
------	-----------	------	----



おすすめポイント
クリスマスメニュー【バターライス・手作りハンバーグシチュー・南瓜とブロッコリーのデリ風サラダ・スープ・メープルシフォンケーキ】

<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
牛ひき肉	40
豚ひき肉	30
玉ねぎ	30
卵	5
パン粉	5
牛乳	1
塩こしょう	1
油	1
玉ねぎ	40
じゃが芋	40
人参	20
マッシュルーム	10
デミグラスソース	8
シチューミックス(ビーフ)	8
ワイン風味(赤)	4
トマトケチャップ	4
ドライパセリ	1
ホイップ	2

<作り方>
①ハンバーグを作る。 ②野菜を食べやすい大きさに切る。 ③ハンバーグを焼く。 ④野菜を煮て味付けをする。 ⑤ハンバーグを入れて煮る。 ⑥彩りよく盛り付けをする。

エネルギー	589	kcal	たんぱく質	18.8	g
脂質	19.8	g	食塩相当量	1.4	g

施設名	社会福祉法人 福栄会 しいのき学園	施設HP	<a href="https://www.fukueikai.or.jp/">https://www.fukueikai.or.jp/</a>
-----	-------------------	------	-------------------------------------------------------------------------

レシピ名	えびフライとハンバーグの盛り合わせ	カテゴリ	主菜
------	-------------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
尾付むきえび 15g	2 ケ
食塩	0.1
こしょう	0.01
小麦粉	3
鶏卵	10
生パン粉	5
油	3
ハンバーグ 60g	1ケ
玉ねぎ	20
マッシュルーム(冷凍)	5
こしょう	0.01
油	1
デミグラスソース(粉)	5
水	15
トマトケチャップ	3
中濃ソース	0.5
赤ワイン(料理用)	1
バター(有塩)	1
キャベツ	30
人参	5

おすすめポイント
通常メニューでも行事食メニューでも使えます。 えびフライは手作りでプリプリに仕上がっています。ハンバーグのソースは利用者様に人気のデミグラスソースにしています。

<作り方>
①玉ねぎ、マッシュルームをスライスし油で炒め、バターを加える。 ②①にデミグラスソース、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワインを加え煮てソースを作る。 ③えびに塩、こしょうを振り、小麦粉、鶏卵、生パン粉で衣を付ける。 ④ハンバーグは冷凍のため、スチコンで加熱する。 ⑤③のエビを油で揚げる。 ⑥皿に付け合わせのキャベツを盛り付け、えびフライ2本とハンバーグを盛り付け、上からデミグラスソースをかけて出来上がり。

エネルギー	288	kcal	たんぱく質	17.2	g
脂質	14.9	g	食塩相当量	1.4	g

施設名	社会福祉法人武蔵野会 さくら学園	施設HP	<a href="http://sakura1970.jp">http://sakura1970.jp</a>
-----	------------------	------	---------------------------------------------------------

レシピ名	トマトのムース	カテゴリ	副菜
------	---------	------	----



＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
トマト水煮(ダイスカット)	80.0
ゼラチン	2.0
生クリーム	20.0
顆粒コンソメ	1.5
イタリアンドレッシング	3.0
飾り(バジル、ミントなど)	適宜

おすすめポイント
<p>当施設では秋口に提供したメニューですが、クリスマスメニューにも合うカラーリングだと思います。写真ではミニトマトを刻んでイタリアンドレッシングと和えたものをトッピングしていますが、パプリカなどをあらわれ切りにして飾っても見た目よく仕上がると思います。</p>

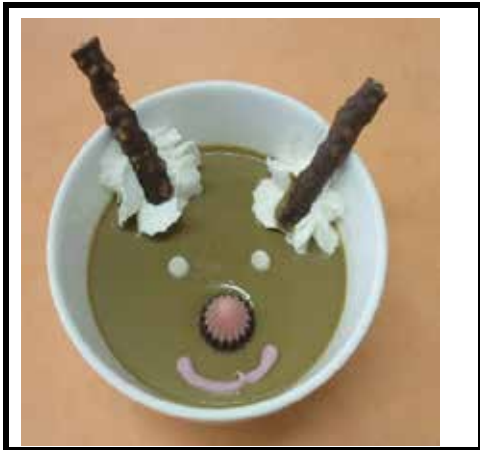
＜作り方＞
<ol style="list-style-type: none"> <li>① トマト水煮をミキサーにかけ、ザルで濾して種を取り除く</li> <li>② 鍋に①のトマトとゼラチン、コンソメを入れ、火にかけてゼラチンを溶かしたら冷水にとって冷ます</li> <li>③ 生クリームを軽く泡立て(7分立て程度)、②の鍋に加えて混ぜ合わせる</li> <li>④ 器に注ぎ、冷やし固める</li> <li>⑤ イタリアンドレッシングを上に加え、バジルやミントの葉を飾る</li> </ol>

エネルギー	118	kcal	たんぱく質	3.0	g
脂質	9.8	g	食塩相当量	0.9	g



施設名	大田区立うめのき園	施設HP	<a href="http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/">http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/</a>
-----	-----------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	クリスマストナカイプリン	カテゴリ	
------	--------------	------	--



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
卵	19
牛乳	56
砂糖	⑨ 9
インスタントコーヒー	1
お湯	4
バニラエッセンス	0.1
デザートホイップ	2
小枝2本	3
アポロ1粒	1.4
デコペンチョコ	2

おすすめポイント
クリスマスの行事にぴったりのかわいいトナカイプリンです。プリンはココア味でも良いです。

<作り方>
<p>①インスタントコーヒーはお湯で溶かしておきます。</p> <p>②⑨をよく混ぜてザルで濾し、器に入れてスチコンで蒸して冷やします。</p> <p>③②の上にトナカイの顔を飾ります。</p> <p>ホイップクリームは上部に2か所付けて小枝を角にします。鼻はアポロチョコをのせて、目と口はデコペンで書きます。</p>

エネルギー	139	kcal	たんぱく質	4.6	g
脂質	6.5	g	食塩相当量	0.2	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	<a href="http://a-sato.or.jp">http://a-sato.or.jp</a>
-----	--------------	------	-------------------------------------------------------

レシピ名	松風焼き	カテゴリ	主菜
------	------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏ミンチ肉	80
たまねぎみじん切り	20
卵	15
白みそ	4
みりん	3
酒	3
おろし生姜	1.5
焼き油	1
トッピング	
蒲焼のたれ	5
けしの実	1
ガロニ	
伊達巻	20

おすすめポイント
今回赤味噌ではなく白みそを使用しました。表にけしの実をかけて、お正月のお祝い料理にいかがでしょうか。

<作り方>
①材料は粘り気が出るまでよく混ぜる。 ②天板に油をひき、①を並べて焼く。 ③焼き加減を確認してから、刷毛でたれを塗り、けしの実をかける。 ④付け合わせと③を盛り付ける。

エネルギー	196	kcal	たんぱく質	19.4	g
脂質	8.8	g	食塩相当量	1.02	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設 HP	<a href="http://a-sato.or.jp">http://a-sato.or.jp</a>
-----	--------------	----------	-------------------------------------------------------

レシピ名	鮭の幽庵焼き	カテゴリ	主菜
------	--------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
骨抜き鮭	80
醤油	3
みりん	2
酒	2
刻み生ゆず	1
焼き油	1
ガロニ	
さつま芋	30
塩	0.2

**おすすめポイント**  
 ゆずの香りと鮭の香ばしさが絶妙です。  
 和食の日やおせちにいかがでしょうか。

**<作り方>**  
 ①鮭は、醤油、みりん、酒、刻みゆずに漬ける。  
 ②天板に油をひき、①を並べて焼く。  
 ③焼き加減を見ながら、刷毛で魚にたれを塗る。  
 ④付け合わせと③を盛り付ける。

エネルギー	119	kcal	たんぱく質	18.2	g
脂質	3.6	g	食塩相当量	0.5	g

施設名	江戸川区立障害者支援ハウス	施設 HP	
-----	---------------	----------	--

レシピ名	エビとチキンライスのホワイトソースかけ	カテゴリ	主食(丼)
------	---------------------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	85
鶏小間肉	30
むきエビ	30
玉ねぎ	30
人参	10
バター入りマーガリン	5
塩コショウ	0.1
トマトケチャップ	5
ホワイトソース	5
牛乳	20
しめじ	30
玉ねぎ	30
塩コショウ	0.1
ドライパセリ	0.01

おすすめポイント
バレンタインメニュー【エビとチキンライスのホワイトソースかけ・ハートのコロツケ・卵スープ・チョコババロア】

<作り方>
①ごはんを炊き野菜を切りチキンライスを作る ②野菜・シメジを切りホワイトソースを作る ③チキンライスを盛り付け上にホワイトソースをかける

エネルギー	589	kcal	たんぱく質	18.8	g
脂質	19.8	g	食塩相当量	1.4	g

施設名	江戸川区立障害者支援ハウス	施設HP	
-----	---------------	------	--

レシピ名	なすのミートグラタン	カテゴリ	主菜
------	------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
揚げなす	50
合いびきミンチ	40
玉ねぎ	25
マッシュルーム	10
塩	0.1
胡椒	0.01
油	1
トマトケチャップ	20
中濃ソース	3
トマト缶	50
コンソメ	0.5
塩	0.1
砂糖	3
パン粉	2
粉チーズ	2
ドライパセリ	0.01

おすすめポイント
バレンタインメニュー【デニッシュ食パン・なすのミートグラタン・グリーンサラダ・スープ・チョコババロア】

<作り方>
①野菜を切り少しボイルする ②ひき肉と野菜を炒める ③調味料を入れ、なすを入れて味を整える ④器に盛り付け、ガスオーブンで焼く

エネルギー	589	kcal	たんぱく質	18.8	g
脂質	19.8	g	食塩相当量	1.4	g

施設名	大田区立うめのき園	施設HP	<a href="http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/">http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/</a>
-----	-----------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	バレンタインチョコバナナケーキ	カテゴリ	
------	-----------------	------	--



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
ホットケーキミックス	10
マーガリン	4
卵	6
砂糖	6
牛乳	2
バナナ	12
チョコチップ	4
チョコレート(デコペン)	1

おすすめポイント
♡をつけるだけでバレンタインメニューになります。バナナは完熟を使うとより美味しくできます。天板で切り分けても良いです。

<作り方>
<p>①バナナをつぶします。</p> <p>②マーガリンは溶かしておきます。</p> <p>③ボールに卵を割入れて混ぜ、砂糖と牛乳を加えよく混ぜます。</p> <p>④③にバナナ、マーガリン、ホットケーキミックス、チョコチップを加えて混ぜます。</p> <p>⑤アルミカップに④を入れて170℃で15分焼きます。※機種により調整してください。</p> <p>⑥冷めたらデコペンで♡を書きます。</p>

エネルギー	137	kcal	たんぱく質	2.1	g
脂質	6.2	g	食塩相当量	0.2	g

施設名	大田区立うめのき園	施設HP	<a href="http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/">http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-umenoki/</a>
-----	-----------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

レシピ名	節分汁	カテゴリ	
------	-----	------	--



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
ゆで大豆	10
豚もも薄切り	15
ねぎ	10
にんじん	8
ごぼう	8
こんにやく	10
大根	20
油	2
みそ	7
酒	3
ほんだし	0.6
昆布だし汁	140
七味唐辛子(お好みで)	

おすすめポイント
節分の行事におすすめです。ゆで大豆の入った具沢山の汁です。

<作り方>
<p>①材料は大豆に合わせて小さめに切ります。</p> <p>②鍋に油を入れ、肉と④を炒めます。</p> <p>③②に昆布だし汁、ほんだし、酒を加えて煮ます。柔らかくなったらゆで大豆とねぎを加えます。</p> <p>④③にみそを入れて溶かし出来上がりです。お好みで七味唐辛子をかけます。</p>

エネルギー	93	kcal	たんぱく質	6	g
脂質	4.9	g	食塩相当量	1.1	g

施設名	江戸川区立障害者支援ハウス	施設 HP	
-----	---------------	----------	--

レシピ名	タラのタルタル丼	カテゴリ	主食(丼)
------	----------	------	-------



おすすめポイント
イベントメニュー【タラのタルタル丼・茶碗蒸し・吉野汁・マンゴープリン】

<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	80
タラ	80
酒	2
塩	0.1
小麦粉	3
卵	3
パン粉	5
油	5
グリーンアスパラ	30
キャベツ	40
卵	20
玉ねぎ	20
マヨネーズ	20
酢	1
砂糖	1
塩	0.1
胡椒	0.01

<作り方>
①タラをフライにする。 ②野菜を食べやすく切り茹でる。 ③タルタルソースを作る。 ④丼にご飯を盛り、魚と野菜を彩りよく盛り付けタルタルソースを添える。

エネルギー	589	kcal	たんぱく質	18.8	g
脂質	19.8	g	食塩相当量	1.4	g



施設名	社会福祉法人槇の里 いすみ学園	施設HP	<a href="http://isumigakuen.or.jp/">http://isumigakuen.or.jp/</a>
-----	-----------------	------	-------------------------------------------------------------------

レシピ名	ハンバーガー	カテゴリ	主食(パン)
------	--------	------	--------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
①バーガー用バンズごま	53
レタス	10
トマト(L)	20
スライスチーズ	18
ハンバーグ	80
ホワイトペッパー	0.01
トマトケチャップ	3
②バーガー用バンズごま	53
鶏モモ開き	70
食塩	0.2
こしょう	0.01
濃口醤油	3
料理酒	1
みりん風調味料	2
上白糖	1
サラダ油	2
スライスチーズ	18
赤玉ねぎ	10
レタス	15
マヨネーズ	5

おすすめポイント
①はハンバーガー、②照り焼きチキンバーガー 2種類のバーガーを提供しました。包み紙に入れ持って食べられるようにしました。バンズにバターやマスタードを塗った方が美味しく頂けたかと、反省点もあります。

<作り方>
①レタスは一口大カット、トマトはスライスする。 ②ハンバーグはスチコンで焼き、ペッパーで味を付ける。 ③鶏もも肉は塩・コショウで下味を付け、スチコンで焼き醤油、酒、みりんで照りを付ける。 ④バンズはスチコンで温める。 ⑤バンズにハンバーグをのせ、トマトケチャップをかける。スライスチーズ、トマト、レタスをのせバンズで挟む。 ⑥もう一つのバンズにレタス、赤玉ねぎをのせマヨネーズをかける。照り焼きチキン、チーズをのせバンズで挟む。

エネルギー	811	kcal	たんぱく質	45.7	g
脂質	38.9	g	食塩相当量	4.2	g

施設名	調布市子ども発達センター あゆみ	施設 HP	
-----	------------------	----------	--

レシピ名	鶏肉のマーマレード煮	カテゴリ	主菜
------	------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏もも肉or手羽元	100g
マーマレード	30g
おろしにんにく	適宜
酒	小1
しょうゆ	小1
水	少々

おすすめポイント
<p>★とっても簡単です。</p> <p>★お肉もやわらかく仕上がります。</p>

<作り方>
<p>①鶏ももの場合は一口大に切る。(手羽元の場合はそのまま)</p> <p>②お鍋に、マーマレード・おろしにんにく・酒・しょうゆ・水をすべて合わせて軽く煮たてたら、お肉を加えて煮込む。</p> <p>③味がしみ込めば出来上がり♪</p>

エネルギー	268	kcal	たんぱく質	17.1	g
脂質	14.2	g	食塩相当量	1	g

施設名	板橋区立赤塚福祉園	施設 HP	
-----	-----------	----------	--

レシピ名	鮭の葱味噌マヨ焼き	カテゴリ	主菜
------	-----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
銀鮭	60
塩	0.24
鮭	5
☆長ねぎ	6
☆万能ねぎ	0.5
☆味噌	4.8
☆濃口醤油	0.64
☆酒	3.2
☆砂糖	1.6
☆白ごま	1
マヨネーズ	7
じゃが芋	14
ブロッコリー	20

おすすめポイント
ご飯のすすむひと品です。
マヨはピュ〜と線状にかけるとキレイです
じゃが芋・ブロッコリーは添えの野菜です。

<作り方>
① ☆で葱味噌を作る。
② 鮭に塩・酒を振りスチコンで焼く(1回目)⇒中心温度いくように！
③ ②に葱味噌、マヨネーズをそれぞれかけスチコンで焼く(2回目)⇒味噌、マヨに焼き色が付く程度。
④ ③を皿に盛り、添えの野菜(調理済み)を付け完成。

エネルギー	208	kcal	たんぱく質	13.9	g
脂質	14	g	食塩相当量	1.3	g

施設名	板橋区立赤塚福祉園	施設 HP	
-----	-----------	----------	--

レシピ名	揚げ芋の肉じゃが風	カテゴリ	副菜
------	-----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
じゃが芋	40(3切)
油	1
人参	10(1切)
☆豚肉	30
☆玉ねぎ	20
☆白滝	7
☆濃口醤油	4.8
☆みりん	4.8
☆酒	1.2
☆かつおだし	35
★片栗粉	0.5
★水	1
万能ねぎ	2

おすすめポイント
じゃが芋が煮崩れる心配ありません。そのため、少量でも大量でも対応可能です。
人参は蒸しても揚げても煮ても、好きな調理をしていただいて構いません。自園で調理する際は、☆の割合の煮汁で煮ています。

<作り方>
① じゃが芋、人参は乱切りに切る。玉葱はスライスし、白滝は適当な長さに切る。万能ねぎは小口に切る。
② じゃが芋は素揚げし、人参は煮る。
③ ☆の具材、調味料で煮込む。肉自体から肉の味が抜けないように注意する。
④ 玉ねぎが柔らかくなったら★の水溶性片栗粉でとめる。 (③.④は肉と玉ねぎのあんを作るイメージ)
⑤ じゃが芋と人参を小鉢に盛り、その上から④をかける。
⑥ 彩りに万能ねぎを振って完成。

エネルギー	144	kcal	たんぱく質	6.7	g
脂質	6.9	g	食塩相当量	0.7	g

施設名	江東区亀戸福祉園	施設HP	
-----	----------	------	--

レシピ名	ビール風りんごゼリー	カテゴリ	
------	------------	------	--



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
りんごジュース(ストレート)	80
上白糖	4.5
ゼラチン	2
水	

**おすすめポイント**  
 ここ2～3年は園内祭りを秋に実施しており、その時の定番メニューとなっております。見た目がビールそっくりのりんごゼリーはみんなで乾杯しながら召し上がっていただいています。

**<作り方>**  
 ①水にゼラチンを溶かしておきます。  
 ②鍋にりんごジュースと上白糖を入れ火にかけます。沸騰したら火を止め、①を入れ溶かします。  
 ③1/4量を残して器に流し入れ、冷やし固めます。  
 ④残しておいた1/4をボールに入れ氷水にあて、ホイッパーで泡立てます。  
 ⑤④を③の上のにのせて、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がりです。  
 ⑥ポイントは、泡をスプーンですくって乗せるように入れるときれいな泡のまま仕上がります！

エネルギー	59	kcal	たんぱく質	2	g
脂質	0.1	g	食塩相当量	0	g