

利用者の人気メニュー

2020年11月作成

RECIPE

メニュー名をクリックすると
各メニューのレシピに
ジャンプします



- ▶ 鶏丼
- ▶ 夏野菜の鮭ちらし
- ▶ ネギ塩豚丼 ①
- ▶ ネギ塩豚丼 ②
- ▶ 天津丼
- ▶ お月見スタミナ丼
- ▶ パーコー丼
- ▶ ロコモコ丼
- ▶ ビビンバ
- ▶ タコライス
- ▶ キーマカレー
- ▶ 夏野菜カレー ①
- ▶ 夏野菜カレー ②
- ▶ 雑穀米の野菜カレー
- ▶ バターチキンカレー



- ▶ 鯖の味噌煮 ①
- ▶ 鯖の味噌煮 ②
- ▶ 赤魚のおろし煮
- ▶ カジキのマスタードマヨ焼き
- ▶ 南蛮漬
- ▶ バサのミートソース
- ▶ あじのパン粉焼き



- ▶ 鮭とブロッコリーのゴママヨ和え
- ▶ ひじきと蓮根のサラダ
- ▶ ナスの明太マヨ和え
- ▶ 三色ナムル
- ▶ チョレギサラダ



- ▶ きのこのミルクスープ



- ▶ 生姜の炊き込みご飯
- ▶ カレーピラフ
- ▶ ジューシー



- ▶ ツナドッグ



- ▶ ちゃんぽんうどん
- ▶ ほうとう
- ▶ タンメン
- ▶ しょうゆラーメン
- ▶ あんかけ焼きそば
- ▶ パンプキンクリームスパゲティ
- ▶ ミートスパゲティ



- ▶ 鶏のやわらか煮
- ▶ 塩麹チキンソテー
- ▶ 鶏のからあげ ①
- ▶ 鶏のからあげ ②
- ▶ チキン南蛮タルタル
- ▶ 鶏肉の照り焼き～梨ソースがけ～
- ▶ チキンソテーマトソース
- ▶ 鶏肉のコーンフ레이크焼き
- ▶ 油淋鶏
- ▶ ヤンニョムチキン
- ▶ 豚肉お好み揚げ
- ▶ ミルフィーユとんか
- ▶ プアアのポリネシアンソース
- ▶ ハンバーグ
- ▶ ハンバーグデミグラスソース
- ▶ 豆腐ハンバーグ ①
- ▶ 豆腐ハンバーグ ②
- ▶ お好み焼き風豆腐ハンバーグ
- ▶ スンドゥブチゲ
- ▶ 秋味ポトフ
- ▶ かぼちゃの焼きコロッケ



- ▶ 南瓜プリン
- ▶ ほうじ茶プリン
- ▶ チーズ蒸しパン

完成！！
スペシャルサンクス！！

【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（高橋）

☎03-3268-7174

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

【本件に関する お問い合わせ】

社会福祉法人清峰会

福祉プラザ台東清峰会

管理栄養士 松川容子

☎03-5824-5630

2020年11月作成

施設名	目黒区東が丘障害福祉施設	施設HP	https://www.tokyoengokvokai.or.jp/15higashioka/
-----	--------------	------	---

レシピ名	天津丼	カテゴリ	主菜
------	-----	------	----



おすすめポイント
大きくてふわふわのかに玉がのっかり、その上にとろとろの甘酢あんがたっぷりかかった天津丼。嚥下困難の利用者さんも食べ易く、外食気分が味わえます。

<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	85
卵	80
かに風味かまぼこ フレーク	30
ムキエビ	15
長葱 みじん	20
茹で筍	15
干しいたけ	0.5
グリーンピース	6
生姜	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.1
サラダ油	4.5
水	40
中華味	1.5
酢	3.5
濃口しょうゆ	7
上白糖	2.5
片栗粉	1.5
水	4

<作り方>	
<p>①しいたけ・たけのこ・にんじんは細切りにします。フライパンにごま油(大さじ1)を熱して炒めま</p> <p>②卵を割りほぐし、①、かに、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせます。</p> <p>③フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、②の半量を流し入れます。 手早く大きくかき混ぜ、焼き色がついて固まってきたら裏返してふっくらと焼きます。 もう1枚も同様に作ります。</p> <p>④小鍋に◆あん◆の水溶き片栗粉以外を入れて軽く混ぜ、火にかけます。 煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせます。</p> <p>⑤火を止め、あんに刻みねぎを加えます。 器にごはんを盛り、かにたまをのせ、あんをかけ、かにのほぐし身を飾ります。</p>	

エネルギー	699	kcal	たんぱく質	26.9	g
脂質	15.6	g	食塩相当量	4.3	g

施設名	品川区立かがやき園	施設HP	http://www.fukueikai.or.jp/kagayaki.html
-----	-----------	------	---

レシピ名	油淋鶏	カテゴリ	主菜
------	-----	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏もも(皮なし)	80
☆塩	0.1
☆こしょう	0.01
☆濃口しょうゆ	1.5
☆料理酒	0.5
片栗粉	4
サラダ油	8
★濃口しょうゆ	5
★長ねぎ	20
★上白糖	2.5
★穀物酢	2.5
★おろししょうが	0.8
★おろしにんにく	0.4
★ごま油	0.5
(付)キャベツ	30
(付)紫キャベツ	5
(付)トマト	20

おすすめポイント

暑い季節に、「ガツンとしているけどサッパリ食べたい！」という気持ちに応えた一品です。から揚げが人気だけど、もっと味に変化が欲しい。というときにも。

<作り方>

- ① 鶏ももに下味の調味料(☆)を入れて、しばらく馴染ませる。
- ② 長ネギをみじん切りにし、調味料(★)と合わせてタレを作る。
- ③ ①の水気を軽くきり、片栗粉を両面にまぶします。
- ④ ③を170℃程度の油でじっくり揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏ももに②のタレをかけて出来上がり！！

エネルギー	228.51	kcal	たんぱく質	16.64	g
脂質	12.61	g	食塩相当量	1.86	g

施設名	白州いずみの家	施設HP	http://www.eps4.comlink.ne.jp/~izumi-ie/
-----	---------	------	---

レシピ名	カレーピラフ	カテゴリ	主食(ごはん)
------	--------	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	90
酒	1
カレー粉	0.4
塩	0.6
豚ひき肉	30
アサリ(水煮)	15
ミックスベジタブル	20
たまねぎ	30
カレールー	5
植物油	1
水	5
塩	0.5

おすすめポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフのような味付けご飯はとても人気があります。 ・特に「カレー味」は大人気です。 ・あさりが入っているのうまみも出ますし、鉄分も取れます。(私はいつも鉄分を摂るのに苦労します)

<作り方>
<ol style="list-style-type: none"> ①精白米を普通に洗い、ザルにしばらくあけておく。 ②炊飯器に米と通常と同じ水加減、酒、カレー粉、塩を入れて軽く混ぜて炊飯する。 ③たまねぎを角切りにする。ミックスベジタブルは熱湯で茹でておく。 ④鍋に油を熱して豚ひき肉を炒める。色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。 ⑤水とミックスベジタブル・あさりの水煮を入れて煮る。 ⑥塩を加え、さらにカレールーを入れて仕上げる。 ⑦炊きあがったご飯に⑤を混ぜて出来上がり。

エネルギー	475	kcal	たんぱく質	15.2	g
脂質	9.2	g	食塩相当量	1.1	g

施設名	白州いずみの家	施設HP	http://www.eps4.comlink.ne.jp/~izumi-ie/
-----	---------	------	---

レシピ名	バサのミートソース	カテゴリ	主菜
------	-----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
バサ(白身魚)	60
豚のひき肉	30
たまねぎ	30
おろしにんにく	1
トマトケチャップ	20
水	10
ブイヨン	1
塩	0.7
こしょう	0.01
植物油	3

おすすめポイント

・利用者さんから「お昼ご飯はお肉？お魚？」と聞かれ「お魚です」と答えると大抵ガッカリするので、何とかお魚料理だって美味しいと思ってもらえないかと思い大人気のミートソースをかけてみたら大ヒットでした。職員にも好評です。

・バサはとても価格が安くて味も淡泊でミートソースによく合いますのでおすすめですが、他のお魚でもおいしいと思います。

<作り方>

- ①鍋に油を熱してにんにくを入れて香りを出します。
- ②香りが出たら、ひき肉を入れて色が変わったらたまねぎを加えてさらに炒める。
- ③玉ねぎが透きとおってきたら、トマトケチャップ・水・ブイヨン・塩・こしょうを加え程よい水分量になるまで煮詰めます。
- ④バサ(冷凍の白身魚)をスチコンで焼きます。(目安 220℃～230℃ 11分～12分)中心温度を確認しながら。
- ⑤焼きあがったバサをお皿に盛りつけて、ミートソースをかける。

エネルギー	180	kcal	たんぱく質	15.7	g
脂質	8.5	g	食塩相当量	1.7	g

施設名	白州いずみの家	施設HP	http://www.eps4.comlink.ne.jp/~izumi-ie/
-----	---------	------	---

レシピ名	カジキのマスタードマヨ焼き	カテゴリ	主菜
------	---------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
カジキ	60
塩	0.3
こしょう	0.01
木綿豆腐	25
マヨネーズ	6
粒入りマスタード	1.5
塩	0.25

おすすめポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・焼くとパサパサになりがちなかジキがしっとり焼き上がり驚きです。 ・魚料理ですが、見た目がおしゃれで豆腐ソースのおかげで大きく見えて、「さんまの塩焼き」などと比べると利用者さんのテンションも上がります。 ・マスタードを使うので塩分が控えめで済むのも助かります。 ・カレー粉など加えてもおいしいかもしれません。

<作り方>
<ol style="list-style-type: none"> ①解凍したマカジキに塩・こしょうをふる。 ②木綿豆腐は水けをよく切り、フードプロセッサーなどで滑らかな状態にする。滑らかになったらマヨネーズ・粒入りマスタード・塩を混ぜ合わせる。 ③スチコンでカジキを焼く。(目安 220℃～230℃ スチーム30%)様子を見ながら7～8分焼く。 ④②の豆腐入りマヨネーズソースをカジキにかけてさらに10分～15分くらい中心温度を確認しながら焼く。

エネルギー	133	kcal	たんぱく質	15.7	g
脂質	6.9	g	食塩相当量	0.85	g

施設名	白州いずみの家	施設HP	http://www.eps4.comlink.ne.jp/~izumi-ie/
-----	---------	------	---

レシピ名	ほうとう	カテゴリ	主食(麺)
------	------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
ほうとうの麺(生)	120
豚小間切れ肉	40
かぼちゃ	80
たまねぎ	20
大根	30
人参	30
白菜	40
生しいたけ	20
油揚げ	10
長ネギ	25
だし汁	200
みそ	8
酒	3
みりん	3
植物油	3

おすすめポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・山梨県にある施設なので冬になったら必ず出します。 ・沢山の野菜からおいしいお出汁がでてとてもおいしくてあたたまります。 ・利用者さんも大好きな方が多く、食べ終わると空になったどんぶりをお腹をさすりながら(お腹いっぱいポーズ)笑顔で見せに來てくれます。 ・塩分が多いのがちょっと気になりますが…他で調整しています。

<作り方>
<p>①かぼちゃは大きめの一口大に切る。人参は7mmくらいの半月切り。大根は7mmくらいのいちよう切り。玉ねぎは薄切り。白菜は一口大のざく切り。生しいたけは石づきを取り除き薄切り。油揚げは短冊切り。長ネギは薄い小口切りにします。</p> <p>②鍋に植物油を熱し、大根と人参を軽く炒める。全体に油が回ったら、豚肉とたまねぎを入れてさっと炒める。</p> <p>③だし汁・酒を加え煮立たせる。アクがでたらアクを取る。</p> <p>④白菜・生しいたけ・油抜きした油揚げを加えてひと煮立ちさせる。</p> <p>⑤ほうとうの麺をほぐしながら加える。ざっと混ぜたらかぼちゃを加え麺とかぼちゃに火が通るまで弱火で13分～14分くらい煮込む。</p> <p>⑥みりんを入れ、みそを溶き入れる。ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り、長ネギをのせる。</p>

エネルギー	580	kcal	たんぱく質	21.7	g
脂質	13.5	g	食塩相当量	3.65	g

施設名	江戸川区立虹の家	施設HP	
-----	----------	------	--

レシピ名	プアアのポリネシアンソース(サモア料理)	カテゴリ	主菜
------	----------------------	------	----



<材料 1人分(g)>

材料名	グラム
豚ひれ肉35g	70.0
料理酒	3.0
食塩	0.2
薄力粉	2.0
片栗粉	1.0
大豆白絞油	6.0
☆おろしパイナップル	20.0
☆こいくちしょうゆ	6.0
☆料理酒	4.0
☆みりん	3.0
☆トマトケチャップ	0.5
☆上白糖	1.0
☆ごま油	0.5
☆おろし生姜	0.2
☆おろしにんにく	0.1
☆すり白ごま	0.3
☆水	4.0
片栗粉	0.3
水	0.3
青梗菜	40.0
人参	10.0
もやし	15.0

おすすめポイント

世界各国の料理を毎月入れていますが、この料理は、斬新な感じがしたけど、食べたらおいしかったと言ってもらえました。豚ひれ肉を使うことで、エネルギー・脂質を下げられますし、肉自体も比較的やわらかくおいしく食べられました。

<作り方>

- ①豚ひれ肉に料理酒を振り、1時間～1時間半くらい冷蔵庫に置く。
- ②豚ひれ肉の水気を切り、豚肉に塩をふる。
- ③薄力粉と片栗粉を混ぜ、豚肉に衣をつける。
- ④豚肉を油で揚げる。
- ⑤ソースを作る。☆印の材料を鍋に入れ、火にかける。10分くらい弱火で煮詰めたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥千切りにした人参、3cm短冊切りにした青梗菜、もやしは茹でる。
- ⑦茹でた野菜を合わせ、皿に平らに盛り付ける。
- ⑧野菜の上に、揚げた豚肉、ソースをかけて出来上がり。

エネルギー	195	kcal	たんぱく質	17.4	g
脂質	7.9	g	食塩相当量	1.2	g

施設名	江東区東砂福祉園	施設HP	higashisuna@ikuseikai-tky.or.jp
-----	----------	------	--

レシピ名	鶏肉の南蛮漬け	カテゴリ	主菜
------	---------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏もも	80※20g×4ヶ
食塩	0.4
しょうゆ	3
料理酒	4
鶏卵	4
小麦粉	6
サラダ油	5
酢	15
砂糖	4
しょうゆ	4
料理酒	2
たまねぎ	20
にんじん	10
きゅうり	20
だし汁	5
一味唐辛子	0.01

おすすめポイント
<p>レシピ名は南蛮漬けとなっておりますが、実際は味付けした具材を唐揚げにかけています。唐揚げのみだと見た目に寂しいですが…具材をかける事で、見栄えが良く、さらに一緒に野菜も食べやすい！！つけ汁が衣をほどよく軟らかくし食もすすみます。残菜も少なく、食事終了の時間も早い人気のメニューとなっております。</p>

<作り方>
<p>① 食塩、しょうゆ、料理酒、鶏卵、小麦粉を混ぜ合わせる。 ② ①に鶏肉を混ぜ、味を馴染ませる。 ③ ②を揚げる。 ④ たまねぎはスライス、にんじん・きゅうりは千切りにし、それぞれボイルする。 ⑤ 酢、砂糖、しょうゆ、酒、だし汁、一味唐辛子を混ぜ合わせ、④を漬け込む。 ⑥ ③を皿に盛り付け、その上に⑤をかけ出来上がり！！</p>

エネルギー	283	kcal	たんぱく質	15.3	g
脂質	17	g	食塩相当量	1.6	g

施設名	袖ヶ浦ひかりの学園	施設HP	
-----	-----------	------	--

レシピ名	豆腐ハンバーグ	カテゴリ	主菜
------	---------	------	----



＜材料 1人分(g)＞		
材料名	グラム	
木綿豆腐	80g	
鶏ひき肉	30g	
塩	0.3g	
ひじき	0.5g	
玉ねぎ	A	20g
にんじん		10g
レンコン	B	5g
しょうゆ		1.0g
酒	B	1.0g
だし汁		10g
片栗粉		1g

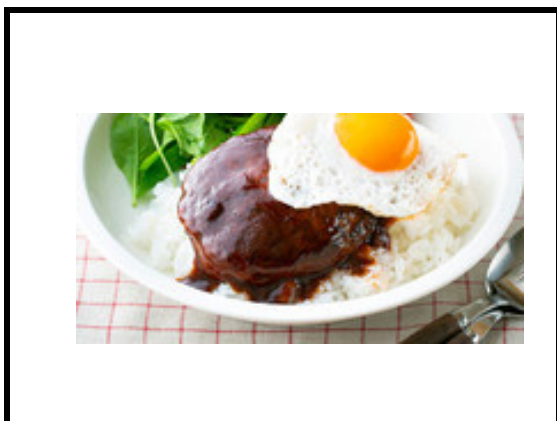
おすすめポイント
<p>具材のアレンジが豊富になります。 しいたけやえのきなどきのこでも、れんこんの代わりにごぼうでもおいしいです。 ソースに大根おろしや生姜を加えると一味変わります。</p>

＜作り方＞
<p>Aの具材はみじん切りにしておく</p> <p>①ひき肉と塩を合わせてしっかり練り、豆腐をほぐしながら加え、Aを加えてよく練る</p> <p>②円形にまとめて天板に並べ、250℃のオーブンで12～15分うっすら色づくまで焼く</p> <p>③なべにBを合わせて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける</p> <p>④焼きあがったハンバーグに③をかけて完成</p>

エネルギー	127.8	kcal	たんぱく質	12.0	g
脂質	5.9	g	食塩相当量	0.5	g

施設名	昭島生活実習所	施設HP	http://www.inagi-masayume.com/
-----	---------	------	---

レシピ名	ロコモコ丼	カテゴリ	主食(丼)
------	-------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	100
ハンバーグ(既製品)	80
△ソース	
デミグラスソース	14
赤ワイン	3
ケチャップ	6
中濃ソース	2
水	16
△トッピング	
目玉焼き(冷凍)	50
粉パセリ	0.01
△下に敷く	
レタス	15
トマト	20
△ハンバーグの下に敷く	
玉葱	20
塩	0.1
サラダ油	1

おすすめポイント
夏の献立に人気！ 丼では無くプレートにする時もあります。 目玉焼きを温泉卵に変えても好評です。

<作り方>
①ハンバーグ・目玉焼きはスチコンで温めます。
②ハンバーグの下に敷く玉葱を炒めます。
③ソースは合わせて煮詰め自家製デミグラスソースを作ります。
④レタスは1cm幅の千切り、トマトは銀杏切。
⑤温かいご飯を盛り、レタス、トマトを端に乗せます。
⑥炒めた玉葱を中央に敷きます。
⑦ハンバーグを玉葱の上に乗せ、ソースをかけ目玉焼きに乗せます。
⑧
⑨
⑩

エネルギー	594	kcal	たんぱく質	19.9	g
脂質	14.2	g	食塩相当量	1.8	g

施設名	昭島生活実習所	施設HP	http://www.inagi-masayume.com/
-----	---------	------	---

レシピ名	夏野菜カレー	カテゴリ	主食(丼)
------	--------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	100
豚小間切れ	40
玉葱	50
人参	20
乱切り南瓜(冷凍)	30
揚げ茄子(冷凍)	36
サラダ油	2
おろし生姜	0.6
おろしニンニク	0.4
水	90
トマトケチャップ	2
SBとろけるカレーフレーク(中辛)	20
カレー粉	0.1
オクラスライス(冷凍)	8
福神漬け	8

おすすめポイント
<p>カフェ飯みたい！と好評です。</p> <p>盛り付けがポイントです。</p>

<作り方>
<p>①南瓜、茄子、オクラは別にして通常のカレーライスを作ります。</p> <p>②ご飯とカレールーの堺辺りに 上記野菜を上手に盛り付けます。</p> <p>③</p> <p>④</p> <p>⑤</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p>

エネルギー	623	kcal	たんぱく質	16	g
脂質	18.3	g	食塩相当量	2.4	g

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

レシピ名	パーコー丼	カテゴリ	主食(丼)
------	-------	------	-------



おすすめポイント

カレー風味の肉が上についていることで、見た目にボリュームがあり、人気メニューとなっています。

<材料 1人分(g)>

材料名	グラム
米	80
豚ロース	60
酒	2
醤油	3
カレーパウダー	1
片栗粉	6
油	6
白菜	60
たけのこ	20
人参	10
椎茸	15
玉ねぎ	30
砂糖	2
醤油	2
中華だし	1.5
片栗粉	2
ごま油	1
チンゲン菜	50

<作り方>

- ①豚肉に酒・醤油・カレーパウダーで味付け、片栗粉をつけ揚げる。
- ②野菜を炒め味付けをしトロミをつける。
- ③ごはん野菜を盛り、肉をのせる。
- ④チンゲン菜を茹でて盛り付ける。
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩

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	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	きのこのミルクスープ	カテゴリ	副菜
------	------------	------	----



＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
しめじ	12
えのき	12
しいたけ	12
洋風だし	100
牛乳	50
食塩	0.3
こしょう	0.05

おすすめポイント

きのこのうまみがミルクスープにしっかり出て、香り高いスープです。牛乳は苦手な利用者さんも多いですが、ミルクスープにすると飲める方も多いようです。

＜作り方＞

- ①きのこを食べやすい大きさに切る。
- ②洋風だしに牛乳、しめじ、えのき、椎茸を入れ、沸騰させないようによく煮込む。
- ③塩、こしょうで味を調えて完成。

エネルギー	47	kcal	たんぱく質	4	g
脂質	2	g	食塩相当量	0.9	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	鮭とブロッコリーのゴママヨ和え	カテゴリ	副菜
------	-----------------	------	----



<材料 1人分(g)>

材料名	グラム
ブロッコリー	65
鮭フレーク	10
白ごま	2
味噌	1
マヨネーズ	6

おすすめポイント

とても簡単に作ることでできるメニューですが、残食が少なく、利用者さんに人気のめにゆーです。
味噌を少し入れることで濃厚な味になっています。

<作り方>

- ①冷凍のブロッコリーをスチコンで蒸す。
- ②鮭フレーク、白ごま、味噌、マヨネーズを混ぜ合わせ完成。

エネルギー	90	kcal	たんぱく質	5.6	g
脂質	6.4	g	食塩相当量	0.6	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	ナスの明太マヨ和え	カテゴリ	副菜
------	-----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
なす	40
小松菜	15
しめじ	10
えのき	10
マヨネーズ	5
明太子	8
濃口しょうゆ	1
砂糖	0.2

おすすめポイント
利用者さんの中には、辛いものが苦手な方が多いですが、マヨネーズと明太子を合わせることで辛みが抑えられ、食べやすいメニューになっています。

<作り方>
①小松菜を4cmにカットし茹でる。 ②なすも4cm程度のくし切りにし、スチコンで蒸す。 ③えのきは2cm、えのきは2,3cm程度の食べやすい大きさに切り茹でる。 ④明太子を炒め、冷ましておく。 ⑤冷めた明太子と、マヨネーズ、醤油、砂糖を混ぜておく。 ⑥火を通した野菜、きのこと⑤をよく混ぜ合わせ完成。

エネルギー	62	kcal	たんぱく質	3.1	g
脂質	4.2	g	食塩相当量	0.6	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	南瓜プリン	カテゴリ	副菜
------	-------	------	----



＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
南瓜ペースト	20
牛乳	50
コンデンスミルク	12
生クリーム	5
水	5
ゼラチン	1.5

おすすめポイント
ハロウィン献立で提供したメニューです。
南瓜ペースト、生クリームを使用することでなめらかな出来上がりになりました。ジャックオランタンの顔をココアパウダーでステンシルし、目でも楽しめる献立になりました。

＜作り方＞

- ①南瓜ペーストと牛乳、コンデンスミルク、生クリーム、水を火にかけてよく混ぜる。
- ②50～60℃に温まったら、ゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ③カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。
- ④お好みで生クリームやココアパウダーでデコレーションする。

エネルギー	118	kcal	たんぱく質	4.4	g
脂質	5.3	g	食塩相当量	0.1	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	ほうじ茶プリン	カテゴリ	副菜
------	---------	------	----



＜材料 1人分(g)＞

材料名	グラム
ほうじ茶	1
牛乳	50
水	20
コンデンスミルク	12
ゼラチン	1.5
ホイップクリーム	5

おすすめポイント

デザートの中でもプリンは人気のメニューです。
洋食に出しがちなプリンですが、ほうじ茶プリンなら和食の献立にもよく合います。女性はもちろんですが、男性にも人気のメニューです。

＜作り方＞

- ①牛乳、水、ほうじ茶を混ぜ合わせ、沸騰しないくらいに温め、ほうじ茶をしっかりと煮だす。
- ②ほうじ茶の味がしっかり出たら火を止め、コンデンスミルクを入れる。
- ③50℃～60℃くらいの温度になったら、ゼラチンを入れよく溶かす。
- ④カップやバットに流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤しっかりと固まったらホイップクリームをデコレーションし、完成。

エネルギー	99	kcal	たんぱく質	4.2	g
脂質	4.7	g	食塩相当量	0.1	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	ネギ塩豚丼	カテゴリ	主食(丼)
------	-------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
ご飯	150
豚小間肉	60
豚バラ肉	20
長ネギ	30
ゴマ油	1
にんにく	1
食塩	0.8
みりん	3
中華だし	0.5
黒コショウ	0.05
だし汁	10
片栗粉	0.5
こねぎ	3
白ごま	2

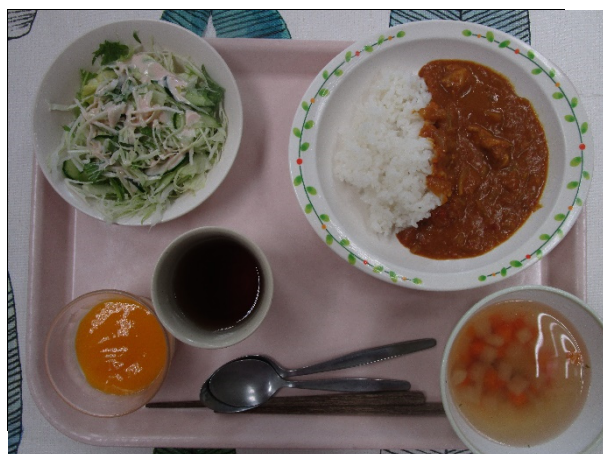
おすすめポイント
ネギと豚肉たっぷりですが、さっぱりとしていて、夏にぴったりのメニューです。丼ぶりのメニューは利用者さんにも人気が高く、あっという間に皆さん食べてしまいます。

<作り方>
<ol style="list-style-type: none"> ①ゴマ油で豚小間肉、豚バラ肉を炒める。 ②にんにく、食塩、みりん、中華だし、だし汁を混ぜ合わせ、炒めた豚肉と絡める。 ③長ネギを入れ、さっくり炒め、黒こしょうをふる。 ④水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤丼ぶりにご飯をよそい、炒めた肉をのせ、小ネギ、白ごまをふり完成。

エネルギー	483	kcal	たんぱく質	20.5	g
脂質	15.9	g	食塩相当量	1.1	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	バターチキンカレー	カテゴリ	主食(ごはん)
------	-----------	------	---------



<材料 1人分(g)>

材料名	グラム
にんにく	0.7
しょうが	0.7
玉ねぎ	20
セロリ	15
人参	10
水	20
サラダ油	2
鶏モモ肉	50
生クリーム	5
カレー粉	0.5
玉ねぎ	50
水	70
ウスターソース	3
トマト缶	20
パルメザンチーズ	5
コンソメ	0.8
カレールウ	12
有塩バター	5
ご飯	150

おすすめポイント

月に1度、世界の料理献立を取り入れている中で、1番人気があったメニューです。インド料理の代表的なバターチキンカレーは、生クリーム、バターをたっぷり入れることで甘くなり、利用者さんにも食べやすいメニューになっています。

<作り方>

- ①にんにく、しょうが、玉ねぎ(20g)、セロリ、人参はみじん切りにする。
- ②サラダ油でみじん切りにした野菜をよく炒めカレー粉、水を入れよく煮る。
- ③鶏肉を茹で、茹でた鶏肉、ざく切りにした玉ねぎ、水を入れよく煮る。
- ④玉ねぎが柔らかくなったらトマト缶、ウスターソース、コンソメ、カレールウを入れ、トロミが付くまで火にかける。
- ⑤最後に生クリーム、パルメザンチーズ、有塩バターを入れ完成。

エネルギー	527	kcal	たんぱく質	19.7	g
脂質	17.2	g	食塩相当量	2.3	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	ハンバーグデミグラスソース	カテゴリ	主菜
------	---------------	------	----



<材料 1人分(g)>

材料名	グラム
豚ひき肉	35
牛ひき肉	35
玉ねぎ	35
牛乳	15
パン粉	10
鶏卵	8
食塩	0.2
こしょう(白)	0.05
ナツメグ	0.05
デミグラスソース缶	12
ウスターソース	2
ケチャップ	2
有塩バター	1
赤ワイン	1
コンソメ	0.5
砂糖	0.3
パセリ	0.01
ブロッコリー	30
人参	20

おすすめポイント

パン粉と牛乳をしっかり入れることで、箸でも切れる、ふっくら柔らかいハンバーグに仕上がります。
ボリューム感満点のハンバーグは利用者さん人気の高いメニューの一つです。

<作り方>

- ①みじん切りにした玉ねぎを炒め、ブラストチラーで冷ましておく。
- ②豚ひき肉と牛ひき肉をよく捏ね、粘り気が出てきたら、こしょう、食塩、ナツメグを入れ更に捏ねる。
- ③冷めた玉ねぎを入れよく捏ねる。
- ④牛乳、パン粉、鶏卵の順で入れよく捏ねる。
- ⑤小判型に形を整え、鉄板に並べ、180度のコンビオープン(水分50%)で15分～16分焼く。
- ⑥焼いている間にソースを作る。鍋にバターを溶かし、赤ワインを入れ、アルコールを飛ばす。
- ⑦デミグラスソース缶、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖を入れよく混ぜ、少し煮詰める。
- ⑧焼きあがったハンバーグにソースをかけ、パセリをふり、蒸したブロッコリー、人参を添えて完成。

エネルギー	294	kcal	たんぱく質	17.4	g
脂質	16.9	g	食塩相当量	2.7	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	ちゃんぽんうどん	カテゴリ	主食(麺)
------	----------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
うどん	190
豚小間	20
あさり	10
えび	20
かまぼこ	5
白菜	30
玉ねぎ	15
人参	10
もやし	20
にら	10
きくらげ	0.5
だし汁	210
中華だし	1.3
豆乳	40
清酒	5
濃口しょうゆ	3
食塩	0.5
小ネギ	5
ゴマ油	4

おすすめポイント
豆乳をスープに使用することで、まろやかで優しい味になり、うどんとよく合います。汁を飲み干してしまう利用者さんもいるくらい、魚介の風味が食欲をそそるメニューです。

<作り方>
<p>①豚小間肉、あさり、エビは別々の鍋で下茹でをする。</p> <p>②スープを作る。だし汁に、中華だし、清酒、濃口しょうゆ、食塩を入れる。</p> <p>③最後に豆乳を入れる。豆乳を入れる時はスープは沸騰させないように注意する。</p> <p>④スープに白菜、玉ねぎ、にんじんを入れ柔らかくなるまで煮る。</p> <p>⑤下茹でした豚小間肉、あさり、エビ、もやし、にら、きくらげを入れ、もやしが少ししんなりしたらゴマ油を入れ、火を止める。</p> <p>⑥茹でたうどんに完成したスープをかけ、小ネギをふり完成。</p>

エネルギー	363	kcal	たんぱく質	19.2	g
脂質	7.9	g	食塩相当量	2.7	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	しょうゆラーメン	カテゴリ	主食(麺)
------	----------	------	-------



＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
中華麺	170
焼き豚	20
メンマ	15
ほうれん草	30
長ネギ	10
うずらの卵	10
中華だし	1.5
中華スープの素(ペーストタイプ)	5
濃口しょうゆ	10
食塩	0.5
水	250
白ごま	0.5
ゴマ油	1.5

おすすめポイント
ラーメンは残食が少なく、利用者さんの人気のメニューです。味噌ラーメン、塩タンメン、豚骨ラーメンなど色々な味のラーメンを提供していますが、一番スタンダードなしょうゆラーメンが特に人気です。

＜作り方＞
①水を沸騰させ、中華だし、濃口しょうゆ、食塩を入れる。
②ペーストの中華スープの素、白ごま、ゴマ油を最後に入れ、味を調える。
③茹でた中華麺にスープを入れ、焼き豚、メンマ、茹でたほうれん草、長ネギ、うずらの卵をトッピングして完成。

エネルギー	375	kcal	たんぱく質	16.7	g
脂質	8.2	g	食塩相当量	3.8(スープ2.8)	g

施設名	大田区立久が原福祉園	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-kugahara/
-----	------------	------	---

レシピ名	ミルフィーユとんかつ	カテゴリ	主菜
------	------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
豚ロース薄切り	65
食塩	0.3
こしょう(白)	0.01
薄力粉	5
鶏卵	8
パン粉	8
揚げ油	10
中濃ソース	12
マスタード	1

おすすめポイント
薄切り肉を使うことで噛み切りやすく、利用者さんも食べやすいメニューです。
ソースに粒マスタードを使うことですっきりとした辛みと粒の食感がアクセントになります。

<作り方>

- ①豚ロース肉を3枚重ね、両面に塩、コショウを振る。
- ②薄力粉、溶き卵、パン粉の順に肉に付けていく。
- ③170℃の油で狐色になるまで揚げる。
- ④中濃ソースにマスタードを混ぜ、揚げたとんかつにかけて完成。

エネルギー	269	kcal	たんぱく質	17.6	g
脂質	15.1	g	食塩相当量	1.3	g

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

レシピ名	豆腐ハンバーグ	カテゴリ	主菜
------	---------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
玉葱	40
牛ひき肉	25
豚ひき肉	15
鶏卵	10
木綿豆腐	50
パン粉	2
食塩	0.3
コショウ	0.1
ミックスベジタブル	10
デミグラスソース	20

おすすめポイント
木綿豆腐を入れることで柔らかくふっくら仕上がる為、咀嚼の難しい利用者も食べやすい一品です。残食が少なく人気のあるメニューです。

<作り方>

- ①玉葱をみじん切りにする。
- ②木綿豆腐は水切りをする。
- ③玉葱～コショウまでをよく混ぜ合わせる。
- ④一人前ずつ形を整える。
- ⑤鉄板にオープンシートをひき、ハンバーグを並べる。
- ⑥コンベクションで185℃ 15分焼く。火の通りを見ながら、焼き時間を追加する。
- ⑦ミックスベジタブルをデミグラスソースに加えて火にかける。
- ⑧焼きあがったハンバーグにデミグラスソース(ミックスベジタブル入り)をかけて出来上がり
- ⑨
- ⑩

エネルギー	204	kcal	たんぱく質	13.3	g
脂質	12.1	g	食塩相当量	0.8	g

施設名	阿佐谷福祉工房	施設HP	http://www.itarucenter.com
-----	---------	------	---

レシピ名	雑穀米の野菜カレー	カテゴリ	主菜
------	-----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	90
雑穀米	10
玉ねぎ	20
人参	20
椎茸	20
たけのこ	20
ごぼう	10
豆乳	5
ビーフシチューの素	10
カレー粉	2
ワイン風調味料赤	1
おろしにんにく	1
福神漬け	5

おすすめポイント
人気メニューのカレーをお肉を使わず、刻み野菜でキーマカレー風に。 ヘルシーかつ雑穀米で栄養もしっかり。 月に1度のイベントメニューなど、こつりとしたおかずの多い時などに。 しつこさが無く、さらっといただけます。

<作り方>
①雑穀米を米に混ぜて炊く。 ②野菜をフードカッターでみじん切りに。 ③②を炒めて水を足し、沸騰したらあくをとる。 ④③にビーフシチューの素を加え、とろみをつける。 ⑤④にカレー粉、ワイン、豆乳、おろしにんにくを加え味を調える。 ⑥⑤を炊きあがった①のご飯にのせる。 ⑦福神漬けを脇に飾る。 ⑧ ⑨ ⑩

エネルギー	518	kcal	たんぱく質	11.8	g
脂質	10	g	食塩相当量	2.2	g

施設名	やすらぎの杜	施設HP	https://www.vasuragi1977.jp/
-----	--------	------	---

レシピ名	豚肉のお好み揚げ	カテゴリ	主菜
------	----------	------	----



おすすめポイント
見た目と味が一味変わったお好み焼き風の揚げ物です。

<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
豚肩ロース	70
食塩	0.2
こしょう	0.1
小麦粉	5
卵	7
紅生姜	5
青のり	0.5
ごま	1
油	7
キャベツ	30
ソース	5

<作り方>
<p>①筋切した豚肉に塩・こしょうする。</p> <p>②小麦粉・卵・水で揚げ衣を作る。</p> <p>③衣に紅生姜・青のり・ごまを混ぜる。</p> <p>④豚肉に衣を付け油で揚げる。</p> <p>⑤食べやすい大きさに切り、キャベツを添えソースをかける。</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p>

エネルギー	294	kcal	たんぱく質	14	g
脂質	20.8	g	食塩相当量	1	g

施設名	やすらぎの杜	施設HP	https://www.vasuragi1977.jp/
-----	--------	------	---

レシピ名	チキン南蛮タルタル	カテゴリ	主菜
------	-----------	------	----



おすすめポイント
簡単タルタルソースでも十分美味しいです。

<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏もも肉	80
食塩	0.2
こしょう	0.1
小麦粉	10
油	7
しょうゆ	5
砂糖	4
酢	3
キャベツ	30
らっきょう	4
ピクルス(きゅうり)	4
マヨネーズ	8
レモン	8

<作り方>
<p>①鶏肉に塩・こしょうし、小麦粉を振り油で揚げる。</p> <p>②しょうゆ・佐藤・酢を合わせ一煮立てさせます。</p> <p>③揚げた鶏肉を熱いうちに②のつけ汁に浸ける。</p> <p>④らっきょう・ピクルスはみじん切りにし、マヨネーズと合わせ簡単タルタルソースにする。</p> <p>⑤鶏肉を食べやすい大きさに切り、キャベツを添え、タルタルソースをかけレモンの薄切りを飾る。</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p>

エネルギー	290	kcal	たんぱく質	17.3	g
脂質	17.1	g	食塩相当量	1.3	g

施設名	やすらぎの杜	施設HP	https://www.vasuragi1977.jp/
-----	--------	------	---

レシピ名	チーズ蒸しパン	カテゴリ	副菜
------	---------	------	----



おすすめポイント
麺類メニューの時等におすすめです。

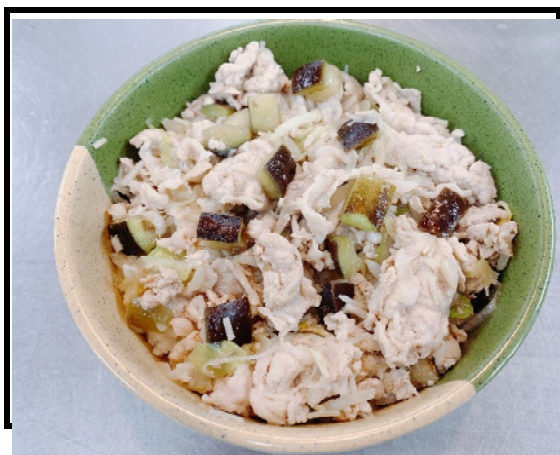
<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
薄力粉	20
卵	6.5
砂糖	8
サラダ油	2.5
牛乳	13
プロセスチーズ	4

<作り方>
①粉～牛乳までを混ぜ天板に延ばす。
②さいの目カットのチーズをちらして焼き上げる。

エネルギー	290	kcal	たんぱく質	17.3	g
脂質	17.1	g	食塩相当量	1.3	g

施設名	スクラムあらかわ	施設HP	http://www.sukai.jp/facilities_arakawa.html
-----	----------	------	---

レシピ名	ねぎ塩豚丼	カテゴリ	主食(丼)
------	-------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
ごはん	150
豚小間	60
長ねぎ	30
なす	20
もやし	20
えのき	15
①こいくちしょうゆ	3
①みりん	2
①ほんだしかつおだし	1
おろしにんにく	0.5
ごま油	1

おすすめポイント
流行りの塩麴を使用した1品です。お肉も柔らかく、味付けも塩麴のおかげで少量の調味料で可能です。お野菜を工夫すればこの料理で彩りまで完成してしまいます！

<作り方>
①豚小間を塩麴で漬けておく。
②お鍋にごま油、おろしにんにくを入れて火をつけ香りがたったら、塩麴で漬けた豚小間を入れて炒める。
③ある程度火が通ったら一度取り出し、野菜を炒める。
④しんなりしてきたところにお肉を再度入れて炒める。
⑤①の調味料を入れて少し炒めたら完成！

エネルギー	443	kcal	たんぱく質	16.3	g
脂質	13.1	g	食塩相当量	0.9	g

施設名	スクラムあらかわ	施設HP	http://www.sukai.jp/facilities_arakawa.html
-----	----------	------	---

レシピ名	塩麴チキンソテー	カテゴリ	主菜
------	----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏肉もも	80
塩麴	20
黒コショウ	0.1
付【ホウレン草のおかかあえ】	
ホウレン草	20
人参	10
濃口醤油	2
鰹節	1

おすすめポイント
お肉と相性抜群の塩麴に漬け込むだけの超簡単お手軽メニュー♪塩麴はお肉を軟らかくする効果もあり食べやすさもアップ！これがメインなら、少し凝った副菜も作れちゃいますよ！

<作り方>
①鶏もも肉を塩麴に漬けこみ冷蔵庫に30～60分入れる
②170度に予熱したスチコンに漬けた鶏肉を入れ、10分～15分焼く
③焼きあがったら一口サイズに切る
④付け合わせは①の段階で茹でて流水と冷蔵庫で冷やしておく
⑤鶏肉が焼きあがったら付け合わせに味付けをして盛り付ければ完成。

エネルギー	213	kcal	たんぱく質	14.7	g
脂質	15.5	g	食塩相当量	0.6	g

施設名	スクラムあらかわ	施設HP	http://www.sukai.jp/facilities_arakawa.html
-----	----------	------	---

レシピ名	秋味ポトフ	カテゴリ	主菜
------	-------	------	----



＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
ウインナーソーセージ	20
さつまいも	50
人参	20
玉葱	30
しょうが	0.5
コンソメ	1.5
食塩	0.3
黒コショウ	0.3

おすすめポイント
忙しい朝でも手軽に出来るスープです。 しょうがも入っているので体も温まります。

＜作り方＞
①ウインナーソーセージは小口切り、さつまいもは1cm角、人参はイチヨウ、玉葱はスライスにそれぞれ切っておく ②1人前350mlの水を人数分鍋に入れ材料を入れていく ③味を調べて煮込んだら完成

エネルギー	kcal	たんぱく質	g
脂質	g	食塩相当量	g

施設名	スクラムあらかわ	施設HP	http://www.sukai.jp/facilities_arakawa.html
-----	----------	------	---

レシピ名	あんかけ焼きそば	カテゴリ	主菜
------	----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
蒸し中華めん	180
豚バラ	30
玉葱	30
キャベツ	30
人参	20
料理酒	3
鶏ガラ	1.5
濃口醤油	3
食塩	0.3
黒こしょう	0.1
サラダ油	3
ゴマ油	1
片栗粉	2

おすすめポイント
施設でも人気の高い麺料理！ あんかけをかける事で麺がバラバラすることもなくまとまりも良い為食べやすさと同時に味の絡まりも良くおすすめです。

<作り方>
①キャベツを一口大に切る ②にんじんの皮をむき、短冊に切る ③玉ねぎの皮をむき、薄切りにする ④フライパンでごま油を中火で熱し、中華麺を入れて水でほぐす ⑤黒こしょうで味を調べて火から下ろす ⑥フライパンでごま油を中火で熱し、豚バラをさっと炒めて酒を加える ⑦③を入れて全体がしんなりするまで中火で炒める ⑧①を入れてキャベツがしんなりしたら、トを入れて中火のまま炒める。 ⑨水を入れて、人参に火が通るまで中火で煮込み片栗粉を入れてとろみをつけて火から下ろし、お皿に⑥を盛り付け、具をかけて完成。

エネルギー	557	kcal	たんぱく質	15.1	g
脂質	17.8	g	食塩相当量	1.9	g

施設名	さくら学園	施設HP	http://sakura1970.jp/
-----	-------	------	---

レシピ名	パンプキンクリームスパゲティ	カテゴリ	主食(麺)
------	----------------	------	-------



＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
スパゲティ(乾麺)	70.0
薄力粉	3.0
バター	3.0
オリーブオイル	5.0
玉ねぎ	30.0
ベーコン	10.0
かぼちゃ(ペースト)	40.0
低脂肪牛乳	50.0
生クリーム	3.0
白ワイン	5.0
顆粒コンソメ	3.0
食塩	0.5
胡椒	少量
ドライパセリ	少量

おすすめポイント
毎年秋のカボチャの季節に提供しています。カボチャ、玉ねぎの甘さとベーコンの塩気がよく合い、ペロリと食べられるおいしさです。お好みでアレンジもしやすく、にんにくや黒コショウをきかせるとパンチのある味に、バターや生クリームを増やすとリッチで濃厚に、具材にきのこなどを加えてもおいしいです。

＜作り方＞
①、玉ねぎは横半分に切って薄切り、ベーコンは短冊切りにする。小麦粉をバターで炒めてルウを作っておく
②、オリーブオイルをフライパンに熱し、玉ねぎを炒める
③、玉ねぎが透き通ったらベーコンを加えさらに炒める
④、③にルウを加え、温めた低脂肪牛乳を少しずつ加えて火にかけながらよく混ぜる その後カボチャペースト、生クリーム、白ワインを加えてさらに混ぜる。少しトロリとしているくらいでよい
⑤、④を塩、胡椒、コンソメで調味する
⑥、スパゲティをゆでる
⑦、皿に麺を盛り付け、上からソースをかけてパセリを散らして完成
※カボチャペーストがない場合はあらかじめ皮をむいたカボチャに火を通し、マッシャーなどで潰して使用してください。

エネルギー	479	kcal	たんぱく質	13.9	g
脂質	15.1	g	食塩相当量	2.1	g

施設名	かりいほ	施設HP	https://kariho.wixsite.com/home
-----	------	------	---

レシピ名	鶏のからあげ	カテゴリ	主菜
------	--------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
若鶏肉:もも・皮付き・生	100
鶏卵:全卵・生	15
にんにく	1.5
しょうが	2.5
こいくちしょうゆ	6.5
ごま油	1.5
こしょう	0.1
鶏がらスープ	0.3
じゃがいもでん粉	15
調合油	10

おすすめポイント
<p>リクエストメニューで上位に入るメニューです。よく味を染み込ませて、カラッと揚げるのがポイントです。</p> <p>利用者さんから、からあげを楽しみにしている声が聞こえてくるほどです。</p>

<作り方>
<p>①鶏肉を4等分に切り、卵・にんにく・しょうが・しょうゆ・ごま油・こしょう・鶏がらスープを加え、全体をよく混ぜ合わせる。</p> <p>②30分以上置いて味を染み込ませる。</p> <p>③片栗粉をまぶして170℃の揚げ油で5～7分揚げる。</p>

エネルギー	390	kcal	たんぱく質	19.1	g
脂質	27.3	g	食塩相当量	1.2	g

施設名	南風会 かすみの里	施設HP	http://nanpukai.or.jp/
-----	-----------	------	---

レシピ名	ハンバーグ	カテゴリ	
------	-------	------	--

この間にハンバーグの献立がなかったため、写真はありません

＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
合いびき肉	80
塩	0.6
水	0.9
玉ねぎ	30
パン粉	5
スキムミルク	10
卵	10
トマトケチャップ	10
ウスターソース	5
トマト	30
インゲン	20

おすすめポイント
合いびき肉は必ず冷蔵庫から出したての冷たいものを使用すること。具を加える前に塩、コショウでしっかりこねて粘りを出しておくことでジューシーなハンバーグになります。

＜作り方＞
<p>①玉ねぎみじん切りにする。</p> <p>②フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎが透き通るまで中火で炒めて取り出し粗熱をとる。</p> <p>③ボウルにパン粉、牛乳を入れてしみこませる。</p> <p>④合いびき肉、塩、コショウ、卵、スキムミルクを入れて、粘りがでるまでこねる。</p> <p>⑤②を加えて混ぜる。</p> <p>⑥空気を抜きながら、小判型に成形して真ん中をくぼませる。</p> <p>⑦ホテルパンにクッキングシートをしき200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。</p> <p>⑧お皿にトマト、インゲンを盛り、ソースを温めハンバーグにかける。</p>

エネルギー	278	kcal	たんぱく質	21.1	g
脂質	13.5	g	食塩相当量	1.6	g

施設名	江東園ケアセンターつばき えぼつく	施設HP	www.kotoen.or.jp/
-----	-------------------	------	-------------------

レシピ名	鶏肉のやわらか煮	カテゴリ	主菜
------	----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏モモ肉	1枚(約90g)
酒	少々
片栗粉	少々
焼き油	少々
和風だし	50
オイスターソース	6
濃口しょうゆ	5
砂糖	2
すりおろしにんにく	少々

おすすめポイント
オイスターソースとにんにくの風味でご飯が進む一品です。焼いてから煮ることで柔らかく仕上がります。比較的こってりとした味付けなので付け合わせの野菜は温野菜にするのがおすすめです。

<作り方>
①鶏モモ肉を酒で揉みこみ、片栗粉をはたいて、油を薄く塗りオーブンで中心に火が通るまで焼く。②焼いている間に和風だし、オイスターソース、醤油、砂糖、すりおろしにんにくを合わせ軽く煮立たせる。③焼けた鶏モモ肉を②の鍋へ入れ、弱火でひと煮立ちさせる。④食べやすいよう鶏モモ肉を一口サイズに切って煮汁をソースのようにかけて盛りつけ完成。

エネルギー	231	kcal	たんぱく質	16.5	g
脂質	13.8	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	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	ビビンバ	カテゴリ	主食(丼)
------	------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	82
豚ひき肉	50
おろし生しょうが	0.5
酒	3
砂糖	2
醤油	3
人参	30
もやし	40
醤油	1.5
ごま油	0.3
炒りごま白	0.1
ほうれん草	30
中華だし	0.3
醤油	1.5
ごま油	0.3
温泉卵	52
おろし生しょうが・おろし生にんにく	1.1
コチジャン・甜麺醤	5.5
酒・醤油	5.3
砂糖・豆板醤	3.0.1

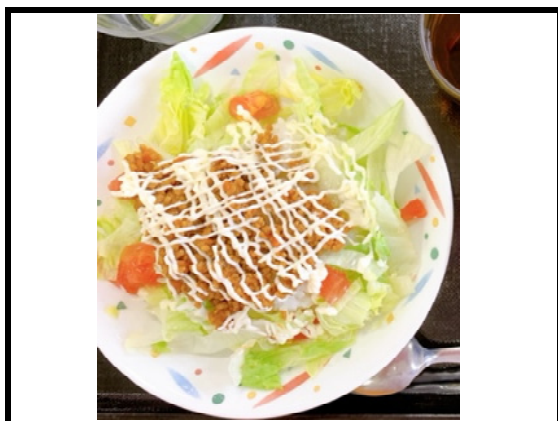
おすすめポイント
あだちの里の人気メニューのビビンバは、野菜が100gと多く摂ることができます。また、手作りのタレをお好みでかけ、辛さを調整することができます。上についた温泉卵で食べやすさも増し、大好評です。

<作り方>
①米を炊く。 ②豚ひき肉・調味料で肉そぼろを作る。 ③人参は千切にし、ボイルし、もやしもボイルする。醤油・ごま油・炒りごまで調味する。 ④ほうれん草は、ざく切りにし、中華だし・醤油・ごま油で調味する。 ⑤おろし生しょうがなどの調味料でタレを作る。 ⑥ご飯の上に、具をのせ、温泉卵を真ん中に割入れる。 ⑦お好みで、手作りのたれをかける。

エネルギー	608	kcal	たんぱく質	23.4	g
脂質	25.8	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	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	タコライス	カテゴリ	主食(丼)
------	-------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	82
ドライパセリ	0.1
豚ひき肉	60
玉葱	40
人参	15
サラダ油	2
トマトケチャップ	5
カットトマト	10
ウスターソース	2
カレー粉	0.3
コンソメ	1
砂糖	2
醤油	1
塩	0.3
胡椒	0.01
レタス	40
トマト	20
粉チーズ	1
マヨネーズ	3

おすすめポイント
メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をご飯の上にのせた沖縄料理のタコライスを、ご利用者の食べやすい味にアレンジしました。彩りも良く、人気メニューの一つです。

<作り方>
①米を炊く。 ②豚ひき肉・みじん切にした玉葱・人参をサラダ油で炒め、調味料を加え、煮て味を調える。 ③ご飯は、ドライパセリを混ぜ合わせ、お皿に盛る。 ④お皿の真ん中に具をのせ、回りにザク切にしたレタス・角切りにしたトマト飾る。 ⑤仕上げにマヨネーズを格子状にかける。

エネルギー	534	kcal	たんぱく質	17.2	g
脂質	15.5	g	食塩相当量	1.5	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	夏野菜の鮭ちらし	カテゴリ	主食(丼)
------	----------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	82
ちらし寿司の素	15
酢	3
砂糖	1.5
塩	0.2
錦糸卵	30
鮭ほぐし身	40
醤油	2
みりん	1
塩	0.1
青しそ	1
ミョウガ	5
胡瓜	15
刻み海苔	0.2
甘酢生姜	5

おすすめポイント
夏野菜の鮭ちらしは、夏野菜である青しそ・ミョウガ・きゅうりの入ったさっぱりとした夏らしいちらし寿司です。食感も楽しめる人気レシピです。

<作り方>
①米を炊き、ちらし寿司の素・酢・砂糖・塩で味を整える。
②鮭のほぐし身は、オーブンで焼き、焼きあがったらほぐす。鮭の塩味を確認し、味が薄い場合は調味料を加える。
③青しそ・ミョウガ・胡瓜は、千切りにする。
④ご飯の上に、鮭・青しそ・ミョウガ・胡瓜を彩りよく、のせて、刻み海苔を散らす。
⑤甘酢生姜を添える。

エネルギー	462	kcal	たんぱく質	17.7	g
脂質	7.4	g	食塩相当量	1.9	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	夏野菜カレー	カテゴリ	主食(丼)
------	--------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	82
豚ひき肉	50
玉葱	40
人参	25
おろし生にんにく	1
おろし生しょうが	1
サラダ油	1
カレー粉	0.5
塩	0.1
胡椒	0.01
バーモントカレー	12
ジャワカレー	8
茄子	30
ズッキーニ	30
かぼちゃ	30
サラダ油	2
福神漬	8
水分	100

おすすめポイント
暑さから食欲が低下しがちな夏にお勧めです。また、普段は嫌われもののナスやカボチャもカレーの日はなぜか残菜量が少なめです。

<作り方>
①米を炊く。
②玉葱・人参は、みじん切にする。茄子・ズッキーニは輪切りにし、軽く炒め、かぼちゃはスライスして、素揚げにする。
③サラダ油で、しょうが・にんにくを炒め、豚ひき肉・玉葱・人参を加え炒め、水分を加えよくあくを取る。
④全体的に火が通ったら、ルーを加えよく煮込み、最後の方でカレー粉を加える。
⑤ご飯の上に、カレールーをかけ、茄子・ズッキーニ・南瓜を並べ、福神漬を添える。

エネルギー	624	kcal	たんぱく質	17.3	g
脂質	20.7	g	食塩相当量	2.5	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	ミートスパゲティ	カテゴリ	主食(麺)
------	----------	------	-------



＜材料 1人分(g)＞	
材料名	グラム
スパゲティ	90
オリーブ油	2
合挽肉	50
玉葱	40
人参	10
おろし生にんにく	0.5
バター	2
マッシュルーム	10
トマトソース	30
ミートソース	50
トマトケチャップ	3
塩	0.1
胡椒	0.01
粉チーズ	2
ドライパセリ	0.02
タバスコ	0.01

おすすめポイント
<p>少し甘めの味付けで、ひき肉がしっかりしている のでスパゲティでもお腹いっぱいになります。 辛みはタバスコで個々に調整出来る為、辛みに むせやすい利用者もそのまま食べられます。</p>

＜作り方＞
<p>①スパゲティは、ボイルしオリーブ油をまぶす。 ②玉葱・人参は、みじん切りにし、バターで、おろし生にんにく・合挽肉・玉葱・人参をよく炒める。 ③調味料を加え、よく煮込む。 ④皿に、麺をのせ、ソースをかけ、お好みで、粉チーズ・ドライパセリ・タバスコをかける。</p>

エネルギー	598	kcal	たんぱく質	23.4	g
脂質	18.2	g	食塩相当量	1.1	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	鯖の味噌煮(2020,3,19)	カテゴリ	主菜
------	------------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鯖切身	80
しょうが	1
①赤味噌	7
みりん	3
砂糖	2
酒	2
醤油	1
長葱	15
ほうれん草	20
②醤油	0.5
酒	0.5
みりん	0.5

おすすめポイント
魚メニューで、魚が嫌いな利用者も食べてくれています。みそ味が魚の中まで染みっていて、臭みも取れている。ご飯のおかずによく合い、残飯がほぼ出ない位に食べられています。

<作り方>
①鯖・生姜のスライス・①調味料を加え、煮る。 ②長葱3cm長さ・ほうれん草はざく切りにし、②調味料で煮る。

エネルギー	237	kcal	たんぱく質	17.9	g
脂質	13.6	g	食塩相当量	1.6	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	赤魚のおろし煮	カテゴリ	主菜
------	---------	------	----



おすすめポイント
赤魚の揚げたものを味付けをした大根おろしにつけることで、衣も軟らかくなり食べやすく大好评な魚料理です。

<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
赤魚	80
酒	3
片栗粉	8
サラダ油	8
大根おろし	40
おろし生しょうが	1
酒	3
みりん	3
砂糖	3
醤油	5
片栗粉	1
オクラ	20
人参	15

<作り方>
<p>①赤魚は、酒をして、臭みを取る。 ②水気をふき取り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③大根おろし・生姜・調味料は合わせて、火を加え、とろみをつけ冷ます。 ④オクラは、1/2切りにし、オクラ・人参をそれぞれボイルする。 ⑤お皿に付け合わせを盛り、魚をのせ、おろしを全体にかける。</p>

エネルギー	232	kcal	たんぱく質	14.9	g
脂質	10.7	g	食塩相当量	1.1	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	鶏の唐揚げ	カテゴリ	主菜
------	-------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏もも肉	90
おろし生しょうが	1.5
醤油	5
酒	4
卵	5
片栗粉	4
小麦粉	4
サラダ油	10
きゃべつ	40
赤ピーマン	10
レモン	10
すりおろし玉葱ドレッシング	2

おすすめポイント
カラッと揚がっていて、飽きのこない味付けに 皆が美味しいと残さず食べています。

<作り方>
①鶏肉は、生おろししょうが・調味料に1時間以上漬けこむ。 ②片栗粉・小麦粉を混ぜ合わせたものをまぶし、油で揚げる。 ③付け合わせのきゃべつは短冊切りにし、きゃべつ・赤ピーマンはボイルし、ドレッシングで和える。 ④レモンは、くし形切りにし、添える。

エネルギー	345	kcal	たんぱく質	16.8	g
脂質	24.3	g	食塩相当量	1.1	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	ひじきと蓮根のサラダ	カテゴリ	副菜
------	------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
芽ひじき	0.5
水煮れんこん	30
だしの素	0.3
醤油	3
みりん	1
ほうれん草	20
カツオフレーク水煮	10
人参	10
胡麻焙煎ドレッシング	6

おすすめポイント
いつもは煮物料理で提供されることが多い蓮根とひじきをドレッシングであえてサラダにしました。蓮根がシャキシャキ食感でおいしかったです。

<作り方>
<p>①芽ひじきは、水で戻し、レンコンは軽く火を通す。</p> <p>②人参は、千切りにし、ほうれん草はざく切りにし、ボイルする。</p> <p>③カツオフレークの水をよくきり、ひじき・れんこん・野菜を全てよく混ぜ合わせる。</p> <p>④ドレッシングは、食べる直前にかける。</p>

エネルギー	70	kcal	たんぱく質	3.5	g
脂質	3.1	g	食塩相当量	0.7	g