

短冊に願いを込めて献立



主食 : キラキラごはん
 主菜 : いかの短冊揚げ ゆで野菜添え
 副菜 : セタ汁
 デザート : セタゼリー
 飲み物 : 牛乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
キラキラごはん	米 1/2カップ弱 ホールコーン缶 大さじ1 塩 ひとつまみ 酒 小さじ1/2 バター 小さじ1/4	①米と材料を混ぜ合わせ、水加減をして炊く。
いかの短冊揚げ	いかかのこ入り 50g 塩 ひとつまみ 小麦粉 適 でんぷん 適 揚げ油 適 だいこん 20g しょうゆ 小さじ1/4 砂糖 小さじ1/2 ポン酢しょうゆ 小さじ1/4	① いかに塩で下味をつける。 ② ①に小麦粉とでんぷんの衣をつけて揚げる。 ③ たれを作る。 だいいこんをすりおろしたものを汁ごとなべに入れ、そこにしょうゆ、砂糖、ポン酢しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。 ④ 揚げたいかにたれをかける。
ゆで野菜添え	もやし 25g にんじん 10g	⑤ にんじんせん切り。 ⑥ もやし、にんじんをゆでて、冷まし、和える。
セタ汁	とりむね肉小間切り 10g 油揚げ 5g オクラ 5g にんじん 10g たまねぎ 30g 干しいたけ 1g パーミセリー 7g 星型麩 1g だし汁 130ml 塩 2つまみ しょうゆ 小さじ1/2	① 油揚げは、短冊切りにし、油抜きする。 ② オクラは小口切り、にんじんは星型に型抜き(残ったにんじんは、せん切り)、たまねぎはスライス、干しいたけは水戻した後せん切りにする。麩はぬるま湯で戻す。 ③ 鍋に具材が煮える位の水を入れ、にんじんを煮、鶏肉を加え、火が通ったらたまねぎを加える。 ④ 八分ほど煮えたら、だし汁、油揚げ、オクラ、干しいたけを加え、煮る。 ⑤ 最後に麩とパーミセリーを加えてさっと煮て、調味料を入れて仕上げる。 (パーミセリーは、極細のパスタです。ご家庭では、そうめんにも替えても良いです。)
セタゼリー		

