

木曽寮 美味しい献立

今年は風邪が流行することもなくみなさん元気に新年を迎えられました。
 まだまだ寒い日が続くので、食事前には手を洗って消毒をする・うがいをする・食事をしっかり食べる等の予防を心がけ、風邪をひかずに過ごしていただきたいと思います。
 今回は木曽寮のお正月の献立を紹介します。

	朝 食	昼 食	夕 食
1 月 1 日 (土)	ご飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き でんぷ 白菜漬 牛乳	お雑煮 おせちもりあわせ (数の子・おた ふく豆・海鮮市松・若鶏八幡巻など) ブロッコリーとえびの炒め物	ご飯 ぶりの照煮 煮しめ 千切りサラダ
1 月 2 日 (日)	ご飯 味噌汁 しらす干し おくらのおかか和え 梅干し ヤクルト	茶碗蒸し おせち盛り合わせ (豆きんとん・ 紅鮭昆布巻・帆立の照煮など) ごま風味炒め 干柿	ご飯 すいとん汁 きんぴら大豆 とろろ芋
1 月 3 日 (月)	ご飯 味噌汁 梅なめ茸 黒豆煮豆 千枚漬 ジョア	ほたてご飯 みそ汁 刺身 煮りんご	ご飯 ビーフン炒め さつま芋のいとこ煮 紅白なます
1 月 4 日 (火)	ご飯 味噌汁 炒り玉子 鶏ごぼう炒め 野沢菜漬 牛乳	ご飯 松風焼 吸物 ポテトサラダ	ご飯 焼き魚 (甘塩鮭) かぶとがんもの煮物 いんげんのごま和え
1 月 5 日 (水)	ご飯 味噌汁 昆布豆 松前漬 白菜漬 牛乳	煮込みうどん 厚焼き玉子 めた きんかん甘煮	ご飯 生姜炒め 大根の煮付 くるみ和え
1 月 6 日 (木)	ご飯 味噌汁 明太子 切干大根の煮付 梅干し ジョア	ご飯 ポテトコロッケ のり汁 甘酢和え	ご飯 筑前煮 白菜と厚揚げの旨煮 ブロッコリーのツナ和え
1 月 7 日 (金)	ご飯 味噌汁 なめ茸茶漬 赤貝味付け かぶ漬 牛乳	七草がゆ 鶏肉の照煮 さつま芋の人参サラダ いちご	ご飯 鯖の生姜煮 豆腐の卵とじ 辛子和え

献立から簡単に作れるレシピを紹介します。

セロハンバーグ

材料 (4 人分)

豚ミンチ…200g、セロリ…40g、白はんぺん…12g
 塩こしょう…少々
 (かたいうならつなぎにパン粉や牛乳を入れてください)

作り方

1. セロリはみじん切り、はんぺんはあらみじんに切ります。

2. 豚ミンチをよく練り、セロリとはんぺんを入れて混ぜます。

3. ハンバーグのようにまるめ油をひいたフライパンで焼けばできあがりです。

※セロリとはんぺんのハンバーグなのでセロハンバーグと言います♪はんぺんが入るのでもちっとした食感で普通のハンバーグよりさっぱりと食べられますよ。おためし下さい!!