

木曾寮 美味しい献立

今年は例年より早く入梅になり、雨の日が多くなっています。外食チェーンで大きな食中毒被害が出てしまいましたが、私たちもこれからの時期はいつもにまして食中毒に注意しなければいけないので、食品の取り扱いには充分気をつけていきたいと思います。ほう葉も大きくなったので、今年もほう葉寿司とほう葉まきを作ります。昔ながらの食べ物は大切にしていきたいものです。

	朝 食	昼 食	夕 食
6 月 1 日 (水)	ご飯 味噌汁 梅なめ茸 さんまのかば焼 白菜漬 牛乳	山菜ごはん かに汁 南瓜のグラタン もやしの酢の物	ご飯 豚肉の卵炒め 長芋の煮付 ごま和え
6 月 2 日 (木)	ご飯 味噌汁 しらす干し ふきの煮付 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ くるみおえ ゴールドキウイ	ご飯 八宝菜 さつま芋のレーズン煮 酢の物
6 月 3 日 (金)	ご飯 味噌汁 あみ佃煮 大根信田煮 野沢菜漬 ジョア	月見うどん ジャーマンポテト 蒸し鶏の酢みそ和え メロン	ご飯 煮魚 (金目鯛) 五目煮 辛子和え
6 月 4 日 (土)	ご飯 味噌汁 赤貝味付け 白和え はんなり漬 牛乳	ほう葉寿司 吸物 えびしゅうまい ほうれん草のナムル 夏みかん缶	ご飯 豚肉のごま味噌炒め けんちん煮 ゆかり和え
6 月 5 日 (日)	ご飯 味噌汁 しそわかめ 白いんげん豆の五目煮 白菜漬 ヤクルト	ぎせい豆腐 味噌汁 ごま和え 手作りほう葉巻き	ご飯 野菜のシーチキン煮 焼なす チーズサラダ
6 月 6 日 (月)	ご飯 味噌汁 ちりめん山椒 姫竹のかつお煮 梅干し 牛乳	大根カレー いんげんの三色ソテー フルーツ杏仁豆腐	ご飯 卵しめ 豆腐の田楽 おひたし
6 月 7 日 (火)	ご飯 味噌汁 納豆 炒り玉子 千枚漬 牛乳	焼魚 (ほっけ) 油揚げの炒り煮 マカロニサラダ びわ缶	ご飯 里芋のそぼろ煮 帆立の野菜炒め 鯛みそ和え

献立から簡単に作れるレシピを紹介します。

お揚げコロッケ

材料 (4 人分)

油揚げ… 4 枚、じゃが芋… 600g、牛肉… 100g、
生姜… 1 かけ、砂糖… 小さじ 1、酒、味噌、醤油…
各大さじ 1½、万能ねぎ… 1/6 束、ごま油… 少し、
塩… 小さじ 1/3、揚げ油

作り方

1. じゃが芋は蒸してつぶし、塩を加える。
2. フライパンにごま油を熱して生姜を入れて炒め、肉を加えてさらに炒め砂糖・酒・味噌・醤油で味付けする。

3. 2 の牛肉をじゃが芋に加えて混ぜ、万能ねぎも加える。
4. 油揚げは半分に切って中を開き、3 を詰める。
5. フライパンに油を 1cm 入れ、4 の袋の合わせ目を下にして並べて焼き固め、裏返ししながら揚げ焼きにする。焼き目がついたら出来上がりです。

♪ 牛肉はこま切れでもミンチでもお好きな方で作ってください。

鶏ミンチにすればあっさりコロッケになります。

♪ 小麦粉・卵・パン粉と衣をつける手間が省けるので手軽にコロッケが作れますよ。