

木曾寮 美味しい献立

今年は雪が少なく寒い年末年始となりましたが、かぜをひかず皆さん元気に新年を迎えられました。
木曾寮では毎年小正月にあわせてお年寄りの方と一緒にまゆだまを作ります。
この一年を元気に楽しく過ごせる事を願って華やかに作りたいと思います。

	朝 食	昼 食	夕 食
1月11日(水)	ご飯 味噌汁 あみの佃煮 味付け数の子 木曾菜漬 牛乳	おしるこ たぬき汁 小町和え みかん	ご飯 炒り豆腐 切干大根の煮付 シーチキンサラダ
1月12日(木)	ご飯 味噌汁 しそわかめ 厚焼玉子 かぶ漬 牛乳	ロールキャベツ 里芋のごまだれ煮 春雨のオーロラサラダ	ご飯 煮魚(カレイ) ひじきの煮付 なめ茸和え
1月13日(金)	ご飯 味噌汁 明太子 おくらのおかか和え つぼ漬 ジョア	五目ラーメン 南瓜のチーズ焼 フルーツサラダ	ご飯 マーボー豆腐 さつま芋のレーズン煮 磯辺和え
1月14日(土)	ご飯 味噌汁 しらす干し 野菜豆 梅干し 牛乳	ご飯 長芋のフライ カレー鍋 カリフラワーのおかか和え	ご飯 ほうれん草の炒め物 おおびら おさしみ
1月15日(日)	ご飯 味噌汁 梅なめ茸 麩の卵とし 木曾菜漬 ヤクルト	小豆がゆ ぶりの照焼 酢味噌和え バナナ	ご飯 春雨ソテー 豆腐のごまだれがけ チーズサラダ
1月16日(月)	ご飯 味噌汁 昆布巻き 白和え かぶ漬 牛乳	ご飯 セロハンバーグ わかめスープ しらす和え イチゴ	ご飯 八宝菜 里芋の田楽 春菊のごま和え
1月17日(火)	ご飯 味噌汁 でんぶ 大根の煮付 白菜漬 ジョア	鮭としらすのまぜご飯 味噌汁 三色しゅうまい 南瓜サラダ りんご	ご飯 肉じゃが さつま揚げのきんぴら 甘酢和え

献立から簡単に作れるレシピを紹介します。

松風焼

材料(4人分)

鶏ミンチ…200g、玉ねぎ…150g、豆腐…120g
グリンピース…20g、味噌…32g、砂糖…12g
みりん…80cc、料理酒…12cc、青のり…少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして炒めてさます。豆腐は水切りする。
2. 鶏ミンチをよく練り、さました玉ねぎと豆腐、グリンピースを入れて混ぜます。(グリンピースの代わりにミックスベジタブルを入れるとさらに彩りがきれいになります。)

3. 調味料をまぜておき、2に加えてよく混ぜ合わせます。

4. オープン皿にクッキングシートをひいて3をひろげ200℃に温めておいたオープンで20分ほど焼きます。

5. お好みの大きさに切り分け、上に青のりをかければ出来上がりです。(青のりの代わりにけしの実を乗せると本格的なおせちの松風焼になります。)

おせちには欠かせない料理なので知っている方も多いかと思いますが。ハンバーグのようにひとつずつ丸める手間もなく、混ぜて焼くだけの手軽に作れるメニューなのでぜひ来年のおせちの一品に作ってみてください。