

2月 節分

● おにさんハンバーグ、なめこのみぞれ汁、小松菜のじゃこ和え、豆乳プリン



● おにさんハンバーグ、なめこのみぞれ汁、小松菜のじゃこ和え、つぶつぶいちごゼリー



アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7 品目 (卵・小麦)
20 品目 (牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン)

アレルギー
対応献立

*ごはん
ごはん100g

*おにさんハンバーグ

豚ひき肉 40g
たまねぎ 15g
卵 5g
パン粉 5g
塩 0.2g
こしょう 少々
油 3g
ブロッコリー 10g
いんげん 4g
とんがりコーン 5g
(あっさり塩味使用)
ケチャップ 3g

*なめこのみぞれ汁

なめこ 15g
うす揚げ 6g
大根 20g
ねぎ 10g
だし汁 150g
片栗粉 3g
酒 5g
塩 0.2g
しょうゆ 0.3g

*小松菜のじゃこ和え

小松菜 40g
にんじん 10g
ちりめんじゃこ 6g
だししょうゆ 3g
塩 0.2g

*豆乳プリン

粉ゼラチン 1g
調整豆乳 60g
水 10g
砂糖 3g

《作り方》おにさんハンバーグ

- ① たまねぎはみじん切りにし、A 全部を混ぜ合わせ、鬼の顔の形にする (四角や丸など)。
- ② いんげん、ブロッコリーはゆでて、いんげんは 2cm 程度に切っておく。
- ③ ゆでたいんげんを①の目の位置に押し込み、油をしいたフライパンで焼き、皿に盛る。
- ④ とんがりコーンを角に、ブロッコリーを金棒に見立てて置く。ケチャップで口を描く。

《作り方》なめこのみぞれ汁

- ① うす揚げは短冊、ねぎは斜めに切り、大根はおろしておく。
- ② だし汁になめこ、うす揚げを入れ煮て酒・塩・しょうゆで味付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②におろし大根、ねぎをのせる。

《作り方》小松菜のじゃこ和え

- ① にんじんは短冊、小松菜は 3cm の長さに切り、ゆでる。
- ② ①をちりめんじゃこ、だししょうゆ、塩で和える。

《作り方》豆乳プリン

- ① 粉ゼラチンを水でふやかす。
- ② ボウルに豆乳を半分入れ電子レンジで 2 分 30 秒加熱する。
- ③ ②に砂糖と①を入れて泡だて器でよくまぜ、残りの豆乳を加えまぜる。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。



《作り方》おにさんハンバーグ

- ① たらは包丁でたたき、0.5cm 角に切ったしいたけ、塩こしょう、すりおろしにんにく、片栗粉を入れ混ぜ合わせ、鬼の顔の形にする (四角や丸など)。
- ② いんげん、ブロッコリーはゆでて、いんげんは 2cm 程度に切っておく。
- ③ ゆでたいんげんを①の目の位置に押し込み、オリーブ油をしいたフライパンで焼き、皿に盛る。
- ④ 黄ピーマンを角の形に切る。ブロッコリーを金棒に見立てて置く。ケチャップで口を描く。

《作り方》なめこのみぞれ汁

- ① ねぎは斜めに切り、大根はおろしておく。
- ② だし汁になめこを入れ煮て、酒・塩・しょうゆで味付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②におろし大根、ねぎをのせる。

《作り方》つぶつぶいちごゼリー

- ① いちごはへたを取り、フードプロセッサーでピューレ状にし、レモン汁を入れる。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ加熱沸騰させ溶かす。
- ③ ②に砂糖を入れ溶かし、火を止めはちみつを加え溶かす。
- ④ ③に①を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

*ごはん
ごはん100g

*おにさんハンバーグ

たら 50g
生しいたけ 10g
塩 0.2g
こしょう 少々
にんにく 5g
片栗粉 5g
オリーブ油 5g
ブロッコリー 10g
いんげん 4g
黄ピーマン 5g
ケチャップ 3g

*なめこのみぞれ汁

なめこ 15g
大根 20g
ねぎ 10g
だし汁 150g
片栗粉 3g
酒 5g
塩 0.2g
しょうゆ 0.3g

*小松菜のじゃこ和え

小松菜 40g
にんじん 10g
ちりめんじゃこ 6g
だししょうゆ 3g
塩 0.2g

*つぶつぶいちごゼリー

粉寒天 0.4g
いちご 60g
レモン汁 1g
水 50g
砂糖 10g
はちみつ 6g

ポイント

フードプロセッサーがない場合、粗みじんにしてからフォークなどでしっかりとつぶしましょう。

