

秋の野菜たっぷり満足定食

料理名

- 主食 さつまいもごはん
主菜 豚ひき肉団子のみぞれ煮
副菜 キャベツと水菜の梅サラダ
副菜 ベーコンとカブの蒸し物炒め
デザート あずきいろいろ



アピールポイント

さつまいもごはんでは秋らしさを感じられるようにしました。

みぞれ煮は団子を軟らかくすることで、高齢の方にも食べやすくしました。

あずきいろいろは、3層にして見た目もきれいに仕上げました。

野菜をたっぷり食べられるメニューです！！



レシピ

豚ひき肉団子のみぞれ煮

材料(2人前) 分量

●ぶたひき肉 120g

●長ねぎ 20g

●みそ 2g

●しょうが 4g

●卵 30g

●片栗粉 6g

ほしひじき 2g

えのきたけ 20g

ぶなしめじ 50g

だいこん 50g

こねぎ 4g

だし汁 60g

酒 10g

みりん風調味料 6g

砂糖 4g

しょうゆ 10g

片栗粉 3g

にんじん 20g

作り方

① ねぎをみじん切りにし、生姜・大根をすりおろす。しめじは食べやすく小分けにし、ひじきは水で戻しておく。

② ●の食材をボウルに入れてこね、1口サイズに丸める。

③ 鍋にだし汁、調味料を入れ火にかけ、沸騰したら、しめじと肉団子を入れる。アクが出てきたら取る。

④ ③に大根おろしを加え、さらに煮る。最後に、片栗粉を倍量の水で溶き、入れる。

⑤ 皿に盛り付け、花形人参、こねぎを飾り完成。

