

板橋区内施設の 好評メニュー

介護老人保健施設
板橋ロイヤルケアセンター
174-0063 板橋区前野町 3-46-3
電話 03-5915-2670

今日の献立

- ごはん 140g
- えびと春菊のかきあげ
- いんげんの白和え
- 大根のみぞれ汁
- 果物

ひとり分の栄養価
エネルギー：522kcal
たんぱく質：15.1g
食塩相当量：2.2g



えびと春菊のかきあげ

◆材料(2人分)

- むきえび……60g
- 春菊……1/3束(60g)
- 玉ねぎ……中 1/6個(30g)
- ① 天ぷら粉…大さじ4(40g)
- ① 水……50cc
- 揚げ油……適量
- ② 天つゆ(三倍希釈) ……大さじ1
- ② 水……50cc

◆作り方

- ① 春菊は3cmくらいに切る。玉ねぎはたて半分に切り、薄切りにする。
- ② ボールに①とえび、①を合わせ、軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②を180℃の油で揚げる。
☆②を金属製の穴あきお玉等にすくいそのまま油に入れ少し固まったところで動かすと良い。
- ④ 天つゆ(②)を添える。

大根のみぞれ汁

◆材料(2人分)

- 大根……1.5cm(60g)
- おろし生姜チューブ ……1cm
- ① しょうゆ……小さじ1/6
- ① 食塩……小さじ1/6
- ① 和風だし顆粒…小さじ1/3
- ① 水……300cc

◆作り方

- ① 大根はおろし金ですりおろす。
- ② ①と①を鍋に入れ火にかける。

☆生姜はお好みで量を調節してください。

いんげんの白和え

◆材料(2人分)

- さやいんげん ……4～5本(40g)
- にんじん……20g
- ① 木綿豆腐……1/8丁(40g)
- ① 白すりごま…小さじ2
- ① しょうゆ……小さじ2/3
- ① 砂糖……小さじ1・1/3

◆作り方

- ① にんじんは千切り、さやいんげんは1～2cmに切り、2分茹でる。
- ② ボールに①を入れ、へらでつぶしながら混ぜる。
- ③ ②に①を加え混ぜ合わせる。

☆冷凍のカット野菜を使うと、季節を問わず簡単に作る事が出来ます。

果物

◆材料(2人分)

- みかん缶…50g

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。