



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2020. 9月号

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、少しずつ秋の足音が聞こえてくるようになりました。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくりと休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかりと食べましょう。

旬の食材で作る！食欲の秋レシピ



秋鮭ときのこの炊き込みごはん (大人2人分・子ども2人分)

米	2合
鮭(秋鮭)	100g
酒	大さじ1
しめじ	1/2株
しいたけ	1/2株
人参	中1/3本
*醤油	大さじ1
*みりん	大さじ1
*酒	大さじ1
*顆粒和風だし	小さじ1

【作り方】

- ①米はといで水気を切っておきます。
- ②しめじ・しいたけは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
人参は千切りにします。
- ③耐熱容器に鮭と酒を入れて、レンジ600w約1分加熱します。
- ④炊飯器に米と*の調味料を入れ、水を目盛りまで入れます。
- ⑤④に鮭・人参・しめじ・しいたけを入れて、炊きます。
- ⑥炊きあがったら混ぜ合わせます。

給食大人気！手作りハンバーグトマトソース (大人2人分・子ども2人分)

豚ひき肉	300g
玉ねぎ	大1/2個
人参	中1/3本
塩・こしょう	適量
卵	1/2個
パン粉(生)	35g
牛乳	大さじ3

【作り方】

- ①先にトマトソースから始めます。鍋に*の調味料を入れて弱火で30~40分ほど煮込んでおきます。
- ②玉ねぎ・人参はみじん切にします。
- ③ボールにひき肉、塩、こしょうを入れて粘りがでるまで練ります。牛乳にパン粉を浸しておきます。
- ④③に溶いた卵、玉ねぎ、人参、浸したパン粉を入れてさらに混ぜ合わせます。
- ⑤④を成型し、フライパンまたはオーブンで焼きます。
- ⑥煮詰めたトマトソースをかけます。

【基本のトマトソース】

*ホールトマト缶	60g
*ケチャップ	大さじ5
*ソース	小さじ1
*砂糖	小さじ1

*トマトソースに炒めた旬のきのこを入れてもOK

～こだわりポイント～

おひさま保育園の給食では生パン粉を使ってハンバーグを作っています。ふわふわ食感のハンバーグが出来上がります。あと一つはトマトソース！
トマト缶、ケチャップ等をじっくり煮込むことで、トマトの酸味が無くなりトマト本来の甘さになります。少し時間がかかりますが、ふわふわハンバーグに合うトマトソースです。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

