

子どもの食育推進ネットワーク地域研修会（南エリア）

行事食レシピ

令和元年10月9日

行事名【高齢者とのふれあいだご汁会】

献立名	材 料	分量	作 り 方
だご汁 (100人分)	小麦粉 大根 ぶなしめじ ごぼう にんじん さといも 白菜 鶏肉(もも) かまぼこ 小ねぎ 〔料理酒 500ml 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 白だし みりん 塩 本だし 花かつお 80g×2袋〕	4kg 3本 8パック 8本 13～14本 10～12袋 2個 5枚 5本 2袋	① 前日より、だし汁の準備をする。 ・干し椎茸(2袋)は、よく洗って大鍋で水につける ・だし昆布(70g×2袋)は、さっと洗って大鍋で水につける ※冷蔵庫保存 ② 野菜は食べやすい大きさに切る。 当日は、おにぎりと漬物も準備する。
		⇒ 味をみながら調味料を足して	

行事名【試食会】

献立名	材 料	分量	作 り 方
甘酒プリン (1人分)	甘酒 豆乳 アガー きな粉	20g 30g 1.2g 1.5g	① 甘酒をブレンダーを使い、粒をなくす。 ② 豆乳、甘酒、アガーをよく混ぜ合わせ、火にかける。 ③ 沸騰したら、容器に移し冷やし固める。 ④ 食べる前にきな粉をふりかける。

行事名【その他】

献立名	材 料	分量	作 り 方
パンの ミルクシチュー (3人分)	食パン(白い部分) 牛乳 砂糖 ドライフルーツ (レーズン、ドライ パイナップル等)	300g 900ml 36g 適量	① 食パンは、小さく切って鍋に入れ、牛乳、砂糖を加え火にかける。煮立ったら火を止める。 ② 器に盛り付け、ドライフルーツ類を添える。
大豆としらすの チーズナゲット (2人分)	A 大豆水煮(市販) 釜揚げしらす シュレッドチーズ 小麦粉 塩 こしょう オリーブオイル パセリ	130g 10g 30g 大さじ1 少々 少々 大さじ1	① 大豆の水煮は、すり鉢等で粗く潰し、Aを加えて混ぜ、8等分して丸める。 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面に焼き色がつくまで弱火～中火でじっくりと焼く。 ③ 皿に盛りつけてパセリを添える。