

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 141

2011. 11. 30

電話 (0573) 70-1017

恵那山に雪が降り
ました。いよいよ冬の
到来です。
今月号の献立は、お
正月料理です。年末の
買い物で材料をそろ
えて、料理をしてくだ
さい。
暖房を使用するこ
とが増え、脱水傾向に
なりやすいので、こま
めに水分補給をお願
いします。

今日の献立

はまちの煮おろし

材料 (1人分)

はまち小1切れ 酒少々 塩少々 片栗粉少々 油適量

A : だし汁 100cc 薄口醤油大さじ1 みりん小さじ2 酒小さじ2

おろし大根 50g

作り方

はまちに塩をふり、酒に15分間ほど漬ける。

のはまちに片栗粉をまぶす。

フライパンに多めの油を入れて熱し、のはまちを両面焼く。

鍋にAを入れて煮立て、焼いたはまちを入れる。

はまちをほぐしてもよい。

味が付いたら、水気を少ししぼった大根おろしを火をとめる。

サツマイモの白和え

材料 (1人分)

サツマイモ 50g 柿 50g 豆腐 1/4丁

調味料 : 砂糖小さじ2 白ごま小さじ2 薄口醤油小さじ1/2 塩少々

作り方

サツマイモは短い拍子切りにし、ゆでる。

柿は細く短い拍子切りにする。

豆腐は水気を切って、さっと湯通しする。

すり鉢に、と調味料を入れ、する。

サツマイモと柿をの豆腐であえる。