

コモエスタにしわき

豚肉ときのこの甘辛煮



★ポイント★

包丁とまな板を使わずに、お鍋ひとつでできる『略短・手間なしレシピ』です。あと一品ほしいときや、お弁当のおかずにおすすめです。

材 料 (4人分)

豚肉切り落とし	250g
まいたけ	1株
しめじ	1株
もやし	1/2袋
薄口しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
葉ねぎ	適量

作り方

準備：まいたけ、しめじは手でほぐし、ねぎは小口切りにしておきます。
 ①ねぎ以外の材料と、水1/2カップを鍋に入れ、10分程度煮ます。
 ②煮汁が少なくなり、味が染みたら火を止めます。ねぎを散らして完成です。

レンジで簡単よだれ鶏



★ポイント★

鶏肉もタレもレンジ加熱なので、『ながら』調理で一品できあがります。ちょっとしたお酒のつまみにもおすすめのメニューです。

材 料 (4人分)

鶏むね肉	2枚
料理酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
(A) 長ネギ	1/6本
(A) 薄口しょうゆ	大さじ2
(A) 酢	大さじ2
(A) 砂糖	大さじ2
(A) ラー油(またはごま油)	小さじ1
(A) すりおろしにんにく	少し

作り方

準備：鶏肉の皮をとり、フォークで数か所 穴をあけておきます。
 ①(A)の材料を混ぜ合わせてタレを作ります(600Wのレンジで30秒加熱)。
 ②耐熱皿に鶏肉をのせ、料理酒・砂糖を入れてなじませた後、ラップをかけた状態で600wで3分加熱。鶏肉を裏返しさらに3分、火が通るまで加熱します。
 ③鶏肉の粗熱が取れたら1cm幅に切り、①のタレをかけた後完成です。

ししゃもの南蛮漬け



★ポイント★

揚げ焼きで簡単にできる作り置きレシピです。ポン酢を使うことで南蛮漬けよりもマイルドな味で、酢が苦手な方でも食べやすくなります。

材 料 (4人分)

ししゃも	16本
薄力粉	大さじ2
サラダ油	適量
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/2本
ポン酢	大さじ4
かいわれ大根やみつ菜	適量

作り方

準備：玉ねぎは薄切り・にんじんは千切りにし、かいわれだいこんは根元を切り落としておきます。
 ①フライパンにサラダ油を多めにいれ、油を温めておきます。温まったら、薄力粉をまぶしておいたししゃもを入れ、両面をあげ焼きにします。
 ②耐熱皿にポン酢、玉ねぎ、にんじんを入れ、600Wで1分加熱します。
 ③②に、①を入れて混ぜ合わせ、なじんだら器に盛り、みつ菜をのせる。

コモエスタにしわきでは、一般食・療養食・特別食など疾病や咀嚼・嚥下機能に合わせた食事を提供しています。また、季節の行事やイベントに合わせた行事食の提供、生活リハビリとしてお客さまと一緒に作る、「企画食」や「おやつレクリエーション」を実施しています。言語聴覚士や歯科衛生士、介護職等による多職種連携で、いつまでも「食べる楽しみ」を持ち続けていただくための支援を行っています。



特別養護老人ホーム

コモエスタにしわき

西脇市蒲江 551-1 電話 23-6551

西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人(14施設)が公益的な取り組みを実施しています。今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400