



ひろがり食楽の日です

今日は、ひろがりでも人気の、簡単でちょっと豪華に見えるメニュー、鶏肉のマーマレード煮です。鶏肉や豚肉のスペアリブなどもおいしいです。



<普通食>

<軟飯・形有かみかみ食>

<ペースト粥・まとまりペースト>

<味見食ペースト>

<今日の献立>

♥ 鶏肉のマーマレード煮 ♥

材料とカロリー 【大人 336 kcal 子供 147 kcal】

- ・鶏肉の手羽元(骨付きはエキスが出ておいしい!)
- ・鶏肉のもも・・・一口大に切る
- ・大根・人参・蓮根大きめ(ゆで卵もおいしいです)
- ・調味料の目安・マーマレードジャム 1 箱の場合
醤油・・・ジャムの箱に 1/2・黒酢等・ジャムの箱
に 1/2・酒・水・・・ジャムの入れ物に 1/3 甘辛く
する時は多めに醤油、砂糖も入れる。

♥つけ野菜♥

- ・ブロッコリー・トマト 【大人 20 kcal・子供 10 kcal】

♥野菜スープ♥ 【大人 61 kcal・子供 31 kcal】

キャベツ・人参・セロリ・玉ねぎ・ウィンナー
コンソメ・塩・パセリ

♥パン・パンがゆ♥

【大人 180 kcal・子供 100 kcal】

<鶏肉のマーマレード煮ペーストの作りかた>

- ① 鍋に(ステンレス鍋又は圧力鍋等熱を逃がさない鍋を使用)鶏肉・人参・大根の順に入れ、調味料のマーマレード、醤油、酢、酒を上からかけ入れる。一口大を子供は薄くすると形態が作りやすいです。大人は厚めにします。
- ② 蓋をして具材が柔らかくなるまで煮込む
- ③ 圧力鍋の場合圧がかかったら蓋をとり、味がしみこむまで煮込む
- ④ 具が柔らかくなったら取り出し、それぞれに分けミルサーをかける。鶏肉はお湯とトロミ剤(ソフティアゼリー)大根人参もトロミ剤(ソフティアゼリー)でまとまりをつけます。
- ⑤ 具材を取り除いた煮汁を濾した後、再度火にかけ片栗粉又はソフティアゼリーで緩めにし、ペーストにした鶏肉の上にトロリと上にかけてます

<温めると甘みが増しおいしいスイーツバナナ>

バナナ 食物繊維が豊富でお腹の調子を整え、炭水化物やタンパク質の他、ビタミン、ミネラル、葉酸、等バランス良く栄養素が含まれている優れた果物です。

バナナのペーストの簡単形態作り・・・皮をむいてラップにくるみ 600W のレンジで

1 分ほどチンをして取り出します。縦の繊維を取り除き、ミルサーにいれます。お湯(また牛乳)を少し足して(バナナが回るほどに) 30 秒ほど回してなめらかになったらできあがりです。

なめらかになるまでかけます。バナナは暖めることで甘くなりスイーツとして美味しいです。

バナナの変色を防ぐには・・・バナナに含まれているポリフェノール類と酵素が空気中の酸素と反応してしまうことでみるみるうちに茶色に変わってしまいます。塩水、ハチミツ、レモン汁、ヨーグルトに入れてもいいですね。

