

# 2025 年弦巻区民センター高齢者会食会献立表

6 月 5 日（木）

キッチンたつなみ 2nd

## ＊ そぼろご飯

米・卵・鶏ひき肉・生姜・醤油・つゆのもと・砂糖・塩・紅ショウガ

## ＊ 青菜のかつお和え

季節の青菜・鰹節・つゆのもと

## ＊ ナスの煮浸し

ナス・醤油・つゆのもと・砂糖・生姜

## ＊ カブのコンソメスープ

カブ・かぶのは・人参・塩・胡椒・コンソメ顆粒

## ＊ キャベツときゅうりの浅漬け

キャベツ・きゅうり・しそ・浅漬けの素

## ＊デザート

季節の果物

カブのコンソメスープ作り方

作り方

(1)かぶと人参はそれぞれ 1cm 角に切る。かぶの葉は細かく切る。(2)鍋にAとかぶ、人参を入れて火にかける。柔らかくなったらかぶの葉を加えてひと煮し、塩、黒胡椒で味を調える。