

2023年2月6日(月) 9時~13時ごろまで
第一月曜「たつなみ会食会」献立

★メイン料理：チーズハンバーグ

材料：合挽き肉・卵・パン粉・牛乳・玉ねぎ・油・塩こしょう・キャベツ・
とろけるチーズ・

作り方：ハンバーグをつくり、オーブンを温め、ハンバーグをのせてとろけるチーズをハンバーグの上のにせ焼く

★5種類の副菜（おかずケースに入れる又は葉蘭等）

- ① 人参の明太子和え；材料：人参・明太子（定居さんの料理）
- ② 大根のきんぴら；材料：大根・つゆのもと・炒りごま・ごま油
- ③ カボチャの煮物；材料：カボチャ・だし汁・つゆのもと・青い物をつける
- ④ きゅうりとわかめの酢の物；材料：きゅうり・わかめ・かんたん酢・塩
- ⑤ マカロニサラダ；材料：マカロニ・マヨネーズ・ツナ缶

★味噌汁

材料：味噌・だし汁・豆腐・玉ねぎ・小ネギ・人参・油

作り方；鍋に油を入れ、人参・玉ねぎを炒めるだし汁を入れて柔らかくなるまで煮る、柔らかくなったら豆腐を入れ、味噌を入れ、小ネギをちらす。

★ご飯

材料：米

★デザート

濃厚水切りヨーグルトで黒蜜ティラミス風



調理時間:70 分 (ヨーグルトの水切り 60 分を含む)

料理のコツ・ポイント

ヨーグルトは、水気を切ることで濃厚でクリームチーズのような食感になります。

材料(2 人前)

- 無糖ヨーグルト 300g
 - きな粉小さじ 2
 - 黒蜜大さじ 4
-

作り方

1. ボウルにザルをのせ、二重にしたキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れ、軽く包みます。上に重しをのせ、冷蔵庫に約 1 時間入れて水切りします。
 2. 器に 1 を盛り、黒蜜をかけます。
 3. 上にきな粉をまぶして完成です。
-