

ふれ愛クッキングでは、社会福祉法人大津市社会福祉協議会が取り組まれている「ふれあい給食サービス」のレシピを紹介しています。

ふれあい給食サービスとは？

地域のひとり暮らし高齢者の健康増進と地域の見守りや孤立防止のために、月に1度地域ボランティアの方が手作りのお弁当を届ける事業です。現在、市内25学区で実施されています。ふれあい給食サービスについては、大津市社会福祉協議会までお問い合わせください。



今号では南郷学区のふれあい給食レシピを紹介する予定でしたが、台風の影響で取材ができませんでした。そこで、前回取材させていただいた瀬田学区の過去のレシピを紹介します。



炊き込みご飯



材料（4人分）314kcal/人
 白米……………2合
 エリンギ……………2本
 人参……………1/2本
 油揚げ……………1/2枚
 水……………適量
 〈調味料〉酒……………大さじ1と1/3
 薄口醤油…大さじ1
 だしの素…小さじ1

- ①エリンギは柔らかいペーパーで汚れをふき取り、適当な大きさに切る。
- ②油揚げは熱湯でさっと茹で油抜きをして、細切りにする。
- ③人参は皮をむき、細切りにする。
- ④炊飯器に米と水をいれ、調味料を加えて、上に具をのせて炊く。
- ⑤炊きあがったら、ざっくり混ぜて完成！

旬に合わせて、まつたけやしいたけ、たけのこなどを使ってもおいしいよ♪調味料の代わりに、お吸い物の素（3合で2袋）を使ってもできるよ！



《コメント》

どちらも短時間で簡単に作れるレシピです。
 栄養満点の秋野菜をたくさん食べて、毎日元気に過ごしましょう♪

なすの田楽



材料（4人分）138kcal/人
 なす……………4本
 ししとう……………12本
 油……………適量
 ★味噌……………大さじ4
 砂糖……………大さじ2と1/2
 みりん……………大さじ2
 酒……………大さじ2

- ①なすを縦半分になり、底の部分に少し切り込みをいれ、水にさらしてあくを抜く。
- ②水気を拭き、ラップでくみ電子レンジで温める。（500Wで2分）
- ③フライパンに油をひき、身の方から焼く。
- ④焦げ目がついたらひっくり返して、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤なすを取り出し、田楽味噌(※)を塗る。切込みをいれたししとうを炒めて添える。

※田楽味噌は★の材料を鍋に入れ、火にかけ絶えずかき混ぜる。弱火で5分ほど煮詰めて、トロっとしたら完成。



田楽味噌は使い方いろいろ！
 豆腐や大根につけてもおいしいで～。

広 告

編集後記

寒い季節がやってきましたね。私は愛知県出身で、おでんには必ず味噌を付けて食べます。田楽味噌、ぜひおでんにも試してみてください。そして「暮らしフェスタ2017」、皆様のご来場お待ちしております！
 (田)