

# 2018年11月行事予定表・献立表

向野園

月	火	水	木	金	土・日
			1	2 <b>エンジョイチーム リフレッシュ事業</b>	3 文化の日
			625kcal 和風おろしスパゲティ かぼちゃのフライ コーヒー牛乳	729kcal ごはん さばのおろし煮 ポテトのカレー炒め スープ デザート	4 
5	6	7	8	9	10
653kcal ごはん 魚のみじ焼き 高野豆腐の煮物 豚汁 フルーツ	631kcal 揚げパン 焼きそばパン カレーサラダ 飲み物	612kcal ごはん 鶏肉とさつまいものレモンあん お浸し すまし汁 デザート	669kcal ごはん 魚の西京焼き 野菜のピーナッツ和え けんちん汁	 <b>紅葉弁当</b> 	11 
12	13	14	15	16	17
663kcal ごはん 煮魚 野菜炒め みそ汁	706kcal 牛丼 豆腐サラダ みそ汁	684kcal ごはん 魚のからあげ サラダ みそ汁 デザート	713kcal ちらし寿司 いもの天ぷら すまし汁	684kcal パン 鶏のトマト煮 サラダ 飲み物	698kcal ドライカレー 添え野菜 スープ
19 <b>カルシウムデー</b>	20	21	22 <b>エンジョイチーム リフレッシュ事業</b>	23 <b>勤労感謝の日</b>	24
653kcal チャーハン サラダ スープ	652kcal パン チキンピカタ サラダ 牛乳	698kcal 雑穀米 たらの天ぷら サラダ みそ汁 デザート	604kcal さつまいもと小豆のごはん 煮魚 お浸し すまし汁 デザート		694kcal ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ
26	27 <b>総合防災訓練</b>	28	29	30 <b>エンジョイチーム 健康診断</b>	25
623kcal パン ポトフ サラダ コーヒー牛乳	691kcal ごはん 魚のホイル焼き 鶏団子の煮物 かきたま汁	618kcal ごはん 回鍋肉 バンバンジーサラダ スープ 飲み物	686kcal カレーライス 海藻サラダ デザート	677kcal ごはん 焼き魚 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 フルーツ	

## <今月の料理紹介>

### ぎょうざカッパでサラダ



えび 6尾  
アボカド 1個  
ギョウザの皮 6枚  
ヤングコーン 6本  
マヨネーズ 好みの量  
ブラックペッパー 適量

**ギョウザカッパに色々なサラダ  
やおかずをのせればパーティ  
など活躍しよう!**

ぎょうざのカッパの作り方  
タルト型に皮をのせさらに上にタルト型をのせ、挟むような形でトースターで焼く。  
※タルト型がない場合、小皿でも代用できる。

#### サラダ

1. エビは殻をむいて、背ワタをとり軽く塩でもんでゆでる。
2. アボカドは、半分に切って種をとり、皮をおき食べやすい大きさに切る。
3. ヤングコーンは、ゆでておき、飾り用は残し後は細かく切っておく。
4. 1、2、3をマヨネーズで和えカッパに盛り付ける。  
粗挽きこしょうを仕上げにふって、できあがり!

## 野菜と化学変化

「黒豆を煮る時には、鉄釘を入れるときれいな黒色に仕上がる。」など調理の経験上当たり前にしていたことをどうして?と理由がわかるとこれまた料理するのも面白いかもしれません。そんな科学の一例を紹介します。

### れんこん カリフラワー

れんこんに含まれる**フラボノイド系**の色素は酸性で白色に変化し、アルカリ性で黄色に変化する。酢水につける作業は酢を加えることによって酸性にし白くしている。

また、鉄なべで長時間、加熱すると緑や黒っぽい色になったことはありませんか?

これは、フラボノイド系色素が鉄と反応してこの色になったもので味に影響はありません。この色の変化が嫌な場合は、ホーローやステンレス鍋を使うとよいでしょう。

### なす

なすのぬか漬けや塩漬けは**アントシアニン系色素(ナスニン)**が水に溶けやすいため水分とともに溶けだし褐色するため鉄やミョウバンを入れるとアントシアニン系色素と結合し紫色が安定する。

### 大根おろし

大根の辛み成分は**グルコシノレート**ですりおろすことで酵素と反応してイソチアシネートに変わります。これは揮発性なので時間がたつと辛みがやわらぎます。熱が加わるとその揮発が早まり分解され甘みにかわります。