

2018年7月行事予定表・献立表

向野園

月	火	水	木	金	土・日
2	3	4	5	6	7
823 ^キ カロリー エビピラフ ミックスフライ 飲み物	661 ^キ カロリー パン 豆腐のグラタン サラダ コーヒー牛乳	675 ^キ カロリー ごはん 酢鶏 サラダ スープ デザート	698 ^キ カロリー ごはん 煮魚 おくらとささみの和え物 みそ汁 デザート	スタミナ弁当 	8 
9	10 カルシウムデー 利用者工賃支給日	11	12	13 お誕生日お祝いデー	14
687 ^キ カロリー ごはん ゆで豚のごまみそ 野菜の煮物 吸い物	557 ^キ カロリー ごはん 魚のソテー カニサラダ みそ汁	771 ^キ カロリー コーンごはん さばのみそ煮 ちくわの磯辺揚げ ソーメン汁	716 ^キ カロリー ミートスパゲティ サラダ 飲み物	726 ^キ カロリー 揚げパン 焼きそばパン 海鮮炒め フルーツ	15 
16 海の日	17	18	19	20	21
	666 ^キ カロリー パン チキンソテー 海藻サラダ 牛乳	738 ^キ カロリー ごはん あじのからあげ きゅうりの辛み和え みそ汁 フルーツ	751 ^キ カロリー ポークカレー 和風サラダ デザート	638 ^キ カロリー ごはん 煮魚 オクラのマリネ みそ汁 デザート	734 ^キ カロリー みそかつ丼 ひじきサラダ すまし汁
23	24	25	26	27	28
691 ^キ カロリー ごはん 魚のマヨネーズ焼き かぼちゃのいとし煮 みそ汁	575~615 ^キ カロリー 冷やしうどん } どちらかを 冷やしそば } 選んでね 天ぷら デザート	656 ^キ カロリー アルファ米 豆腐のあんかけ 鶏の甘辛煮 みそ汁	671 ^キ カロリー オムライス 梅マヨサラダ 飲み物	588 ^キ カロリー ごはん 魚のホイル焼き つくねのたから袋 かきたま汁	29 まつさか福祉会 夏まつり 
30	31				
654 ^キ カロリー パン チキン南蛮 ポテトのカレー炒め 牛乳	793 ^キ カロリー ごはん さばの黄金焼き たらこスパゲティ 飲み物				

今月の料理紹介 夏野菜のチリコンカン



材料	4人分
金時豆	200g
合いびき肉	100g
玉ねぎ	1/2個
とうもろこし(ホールコーン)	100g
なす	2本
れんこん	80g
トマトジュース	200ml
コンソメ	小さじ1
チリパウダー	大さじ1

チリコンカンも色々なレシピがありますが、今回はとうもろこしやなすを使った夏らしいチリコンカンです。またレンコンも入れると食感がいいアクセントになっておいしいです。

- (作り方)
- 1.金時豆は3~4時間ほど水につけておき、鍋でやわらかく煮る(30分)か圧力鍋で煮る。(5分位)
 - 2.あらみじんにしたにんにくと種をとって細かく切った赤とうがらしに油をひいたフライパンでこがさないように炒める。
 - 3.2に肉も入れよく火を通す。みじん切りにした玉ねぎ、2cm幅の半月切りのなす、いちょう切りのレンコンも入れる。
 - 4.4を大きめの鍋にうつし水600ml、トマトジュース、コンソメを入れてしばらく煮る。
 - 5.チリパウダーを入れ味を整える。

今回は金時豆を使用しましたがひよこ豆でもおいしいです。ひよこ豆は皮が気にならず食べやすいです。



アイ스티ーの濁る原因ときれいな入れ方

アイスティーを作ったとき、紅茶が白く濁ってしまうことがあります。これは「クリームダウン」や「ミルクダウン」と呼ばれる現象。紅茶に含まれるカフェインとタンニンが冷えていく過程で結合し、結晶化して白く見えるのです。味や成分が変わるわけではありませんが見た目はイマイチ。

冷やし方にも注意が必要です。カフェインとタンニンは冷えていく過程でゆっくり結合するのですが急激に冷やされるとくっつきひまがありません。アイスティーをつくるなら氷をたっぷり入れたグラスに熱いめの紅茶を一気に注いで急冷するとよいのです。



氷が少なかったり、茶葉をこしながらゆっくりと注いでいくと温度がゆるやかに下がっていくことになり、濁りやすくなります。作りおきの紅茶を冷蔵庫で冷やすのも庫内でゆっくりと冷えていくので濁りがすすみます。常温におき飲むときに氷を入れたグラスに注ぐようにしましょう。茶葉にお湯ではなく水を注いだ「水出し」方式で作る手も。結晶化が起きず濁ることがありません。ポットに茶葉と水と氷を入れ、一晩おくだけでクリアでおいしいアイスティーが完成します。

(料理と栄養の科学より)