

桜の華御膳

主菜

豚のアスパラ巻
ソテー

副菜

もずく酢
菜の花の白和え

デザート

桜もち
(道明寺)

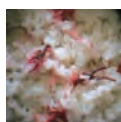
主食

桜おこわ

漬物

春キャベツ
の浅漬け

汁物

うどんと三つ葉
の汁物

桜おこわ

(1人あたり 235kcal)

- 材料**
- 桜の花の塩漬け …………… 7～8輪
 - もち米 …………… 100g
 - 水 …………… 50cc
 - 塩 …………… 少々

- 作り方**
- 1 もち米を洗い、一晩水に浸けておく(4時間以上)。
 - 2 1をザルに上げ、水気を切り、耐熱容器に入れて水を加えてラップをする。電子レンジで2分加熱し取り出してよく混ぜ、さらに2分加熱しそのまま10分蒸らす。
 - 3 桜の花の塩漬けを水につけて、よく洗う。
 - 4 2に塩と桜の花を混ぜ合わせる。



ポイント

* 桜は旬の時に塩漬けを作り、冷凍保存するとよい。



豚のアスパラ巻ソテー

(1人あたり 52.5kcal)

- 材料**
- アスパラガス …………… 2本
 - 豚薄切り肉 …………… 30g
 - 塩・こしょう・サラダ油 …… 少々
 - 付け合せ …………… 千切りキャベツ・トマト

- 作り方**
- 1 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、半分にしたアスパラガスを斜めに巻く。
 - 2 サラダ油を引いたフライパンに1の巻き終わりを下にして入れて焼き、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして弱火でアスパラガスに火が通るまで焼く。
 - 3 斜め半分に切って、切り口を上にして盛り付ける。



ポイント

* アスパラガスの他、旬の食材は何でも可。

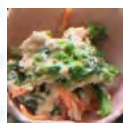


もずく酢

(1人あたり 109.3kcal)

- 材料**
- もずく …………… 20g
 - 万能ねぎ …………… 少々
 - 醤油 …………… 小さじ1
 - 酢 …………… 小さじ1
 - 砂糖 …………… 少々
 - 柚子こしょう …………… 少々

- 作り方**
- 1 もずくはよく洗い、食べやすい長さに切る。
 - 2 調味料をすべて合わせ、もずくにかけて小口切りした万能ねぎをのせる。



菜の花の白和え

(1人あたり 221.4kcal)

- 材料**
- 菜の花 …………… 3～4本
 - 絹ごし豆腐 …………… 半丁
 - ニンジン …………… 5cm
 - ゴマ …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - 味噌・みりん …………… 少々

- 作り方**
- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み水気を切り、皿に乗せレンジで5分加熱して、布巾で絞る。
 - 2 菜の花は塩ゆでして(1分以内)3～4cmに切る。ニンジンは細かい千切りにする。
 - 3 すり鉢に粗熱のとれた豆腐と調味料を入れて滑らかになるまですりつぶす。
 - 4 3に2を加え、よく和える。

ポイント
*ほうれん草でも可。



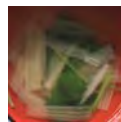
春キャベツの浅漬け

(1人あたり 16kcal)

- 材料**
- 春キャベツ …………… 1枚
 - ニンジン …………… 1/8本(10g)
 - 塩 …………… 少々
 - 酢 …………… 小さじ1

- 作り方**
- 1 春キャベツは2～3cmに、ニンジンは長さ5cmの千切りにする。
 - 2 ビニール袋に材料と調味料を入れて軽くもむ。空気を抜いて口を縛り、15分おく。

ポイント
*塩、酢の代わりに、塩昆布でもおいしい。



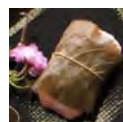
うどんと三つ葉の汁物

(1人あたり 5.6kcal)

- 材料**
- うどん …………… 5cm
 - 三つ葉 …………… 1本
 - だし汁 …………… 150cc
 - 塩 …………… 少々

- 作り方**
- 1 うどの皮をむき、5mmの千切りにし、水に20分浸けておく。
 - 2 だし汁を沸騰させ、うどん、三つ葉を入れて、火を止め、塩を加える。

ポイント
*うどは20分以上水に浸けないと変色する。
*うどんの皮はきんぴらにするとおいしい。



桜もち (道明寺)

(1人あたり 80kcal)

- 材料**
- 道明寺粉 …………… 20g
 - あん …………… 20g
 - 桜の葉塩漬 …………… 1枚
 - 砂糖 …………… ひとつまみ
 - 水 …………… 25cc
 - 食紅 …………… 少々

- 作り方**
- 1 桜の葉は15分水に浸けて塩抜きをする。食紅はつまようじの先に浸けて分量の水を色付けをする。
 - 2 耐熱容器に、道明寺粉・砂糖・色付けした水を入れてヘラでよく混ぜ、ラップをしてレンジで3分加熱してそのまま10分蒸らす。
 - 3 2をよく混ぜ、楕円形に伸ばして丸めたあんを包む。
 - 4 1の桜の葉の水気を拭いて、3を葉で包む。

食事会のボランティアさんの声



地域のボランティア活動に初めて参加して、感謝の言葉をもらえて嬉しかった。人のためになれることは幸せなことです。



自分はあまり料理上手ではないのでお手伝いをすることで、知らない料理を覚えられて自分のためにもよかった。



調理のボランティアに参加して、他のボランティアさんの参加者への気配りを見て、ここまでしているのかと驚きました。自宅でお義母さんにも気を使うようになりました。

地域の農家の方に協力いただいて新鮮な食材で調理しているので、利用者さんにも喜ばれています。



参加を楽しみに洋服等を準備している方がいて、とても微笑ましいです。



温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べていただく努力をしています。食べ残しがほとんどなく、すべての人が完食しています。



ボランティアみんなで献立を考え、自分の意見も言える環境です。気心知れた仲間と和気あいあい出来るのが嬉しく、自分の喜びになっています。



若いボランティアさんに参加してほしい！これからは若い人を育てていければと思っています。すごく勉強になります。