

医療法人愛全会 愛全病院

献立名：御飯、すまし汁、鮭のムニエル パプリカ添え、小口かき揚げ、
トマトゼリー



※材料は1食分です。

ご飯	<p>【材料】 ご飯(60g)</p> <p>【作り方】 ①御飯を炊く</p>
すまし汁	<p>【材料】 水(150g)、かつお削り節(5g)、昆布(1g)、花麩(2g)、貝割れ大根(1g)、しめじ(5g)、醤油(5g)、塩(0.4g)</p> <p>【作り方】 ①鍋に水、昆布を入れて火にかける。</p> <p>②昆布から小さな泡が出てきたら沸騰する少し前に昆布を取り出す。</p> <p>③沸騰したら、かつお節を入れて、アクをとりながら5分ほど弱火で沸騰させる。</p> <p>④半分以上のかつお節が沈んだら、火を止めてキッチンペーパーで濾す。</p> <p>⑤④のだし汁を塩と醤油で味を調える。</p> <p>⑥⑤に花麩と貝割れ大根をお椀に盛り、④のすまし汁を入れる。</p> <p>(下準備)</p> <p>※花麩は水でもどして水気を絞る。</p> <p>※貝割れ大根は根の部分切り落とす。</p>
鮭のムニエル パプリカ添え	<p>【材料】 生鮭(30g×2)、小麦粉(2g)、塩(0.2g)、こしょう少々、バター(2g)、植物油(2g)、玉ネギ(15g)、赤パプリカ(10g)、黄パプリカ(10g)、ピーマン(7g)、和風ノンオイルドレッシング(30g)、減塩醤油(2g)、砂糖(1g)、ねぎ(5g)、油(3g)</p> <p>【作り方】 ①生鮭は30gを2切れに切り、塩こしょうをする。</p> <p>②小麦粉を鮭にまぶす。</p> <p>③鍋にバターと植物油を入れて、鮭を両面焼く。</p> <p>④玉ネギは薄くスライスして水にさらし、ザルにあげる。</p> <p>⑤赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンを縦切りにし、玉ネギを合わせて和風ノンオイルドレッシング、減塩醤油、砂糖で味付けする。</p> <p>⑥ねぎを細く縦切りにして油で揚げる。</p> <p>⑦鮭のムニエルの上に揚げたネギをのせてパプリカを添える。</p>

小口かき揚げ	<p>【材料】 枝豆(10g)、とうもろこし(2g)、人参(5g)、小麦粉(2g)、卵(12g)、水(12g)、小麦粉(10g)、油(10g)、天つゆ【だし(25g)、しょうゆ(6g)、みりん(6g)】</p> <p>【作り方】 ①枝豆は殻からはずす。とうもろこしは茹でてほぐす。人参は繊維切りにする。各々の食材に小麦粉をまぶす。</p> <p>②水に卵を溶いて小麦粉をまぜて、①の具材をあわせて油で揚げる。</p> <p>③材料を鍋に入れて火にかけひと煮たりさせる。</p>
トマトゼリー	<p>【材料】 トマト(100g)、水(25cc)、ゼラチン(2.5g)、水(25cc)、砂糖(4.25g)、塩(0.05g)、ポッカレモン(0.125g)、ミントの葉(1/4 枚)</p> <p>【作り方】 《下準備》ゼラチン 2.5gに 80℃以上のお湯 25cc を入れて溶かす。</p> <p>①トマトの皮は湯むきして種をとり、ざく切りにしてミキサーにかける。</p> <p>②ザルでこして、ミキサーにかけたトマト 100g と水 25ccを入れる。砂糖を入れ、沸騰する前に、塩、レモン、ゼラチンをよく混ぜて溶かす。</p> <p>③器に入れて冷やす。</p> <p>④ミントを飾って出来上がり。</p>
