

## 社会医療法人 耳鼻咽喉科麻生病院

献立名：道産食材でヘルスケア「始めませんか？カルシウム貯金」



※材料は1食分です。

じゃこ菜飯 おにぎり	【材料】 米(45g)、かぶ葉(12g)、ちりめんじゃこ(4g)、ごま油(1g)、塩(0.2g) 【作り方】 ①かぶの葉はさっと塩茹でて小口切りにし、空炒りする。 ②ちりめんじゃこはごま油で炒める。 ③炊いたご飯に①、②を混ぜて塩で味を調えおにぎりにする。
チーズおかか おにぎり	【材料】 米(45g)、かつおぶし(1g)、醤油(1g)、プロセスチーズ(10g) 【作り方】 ①かつおぶし、醤油を混ぜ合わせる。 ②さいの目切りにしたプロセスチーズと①を炊いたご飯に混ぜ、おにぎりにする。
おにぎりの付け 合わせ	【材料】 笹の葉(1g)、甘酢生姜(7g) 【作り方】 ①笹の葉を敷き、2種のおにぎりを盛り、甘酢生姜を添える。
味噌汁	【材料】 味噌(10g)、煮干しだし(150g)、木綿豆腐(25g)、カットわかめ(0.5g) 【作り方】 ①煮干しだしに味噌を溶き、豆腐を加えてさっと煮る。 ②戻したカットわかめも加えて盛り付ける。
鮭のごま焼き	【材料】 鮭(60g)、A【塩(0.3g)、酒(3g)、醤油(2g)、生姜(絞り汁)(1.5g)】、黒いりごま(1g)、白いりごま(4g)、サラダ菜(5g)、ミニトマト(10g) 【作り方】 ①鮭は調味料 A で下味をつける。 ②鮭の表面に黒・白いりごまを混ぜたものをまぶし、コンベクションで焼く。 ③サラダ菜を敷いた上に鮭を盛り付け、ミニトマトを添える。
根菜の 和風グラタン	【材料】 水煮れんこん(15g)、ごぼう(15g)、さつま芋(30g)、ベーコン(7g)、サラダ油(2g)、薄力粉(3g)、バター(3g)、牛乳(50g)、生クリーム(5g)、味噌(3g)、塩(0.1g)、こしょう(0.05g)、小葱(2g) 【作り方】 ①水煮れんこん、ごぼう、さつま芋は小さめの乱切りにして下茹でする。 ②ベーコンはたんざく切りにしてサラダ油で炒め、①も加えてさっと炒める。 ③ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えて色がつかないように炒める。 ④③に牛乳を加えてなめらかになるよう混ぜながら加熱し、生クリーム・味噌・塩・こしょうを加えて味を調える。 ⑤アルミカップに②の具を入れてホワイトソースをかけ、コンベクションで焼く。仕上げに小口切りにした小葱を散らす。

---

【材料】 切干大根(5g)、小松菜(15g)、人参(7g)、A【ごま油(1g)、醤油(3g)、酢(2g)、塩(0.1g)、砂糖(0.4g)】

切干大根の  
ナムル

【作り方】 ①切干大根は水で戻してさっと茹で、食べやすい長さに切る。  
②小松菜は茹でて食べやすい長さに切る。  
③人参は太目の千切りにして茹でる。  
④調味料 A を合わせ、①～③を全て合わせて和える。

---