

北海道厚生農業協同組合連合会 網走厚生病院

献立名:おもいきり 網走ランチ



※材料は1食分です。

網走ちゃんぽん(網走厚生病院アレンジ)	<p>【材料】 ちゃんぽん麺(120g)、さつま揚げ(15g)、焼き竹輪(20g)、なると(20g)、キャベツ(50g)、もやし(50g)、玉葱(20g)、人参(10g)、生姜(0.5g)、白絞油(2g)、帆立貝柱フレーク(20g)、しじみ(15g)、ちゃんぽんスープ(30g)、水(350g)、胡椒(0.01g)、ごま油(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①さつま揚げ、キャベツ、人参は短冊切り、竹輪、なるとは輪切り、玉葱はくし型スライス、生姜は千切りにする。しじみは擦り洗いしておく。</p> <p>②練り物類と野菜類を白絞油で炒める。</p> <p>③帆立を加えて炒める。</p> <p>④ちゃんぽんスープ、水、胡椒、ごま油でちゃんぽんスープを作り、しじみと一緒に③に加えて少し煮込む。</p> <p>⑤茹でた麺を器に盛り、スープと具材を盛り付ける。</p>
巻きますザンギ～特製ソース仕立て～	<p>【材料】 ます(30g)、食塩(0.2g)、料理酒(3g)、みりん風調味料(3g)、片栗粉(3g)、白絞油(3g)、玉葱(20g)、白絞油(0.5g)、食塩(0.05g)、しじ美醤油(2g)、水(3g)、寒天(0.04g)、サニーレタス(3g)</p> <p>【作り方】 ①ますは、塩・酒・みりんで下味を付け、片栗粉を付けて揚げる。</p> <p>②＜玉葱ソース＞玉葱に塩を加え、色が付くまで油でじっくり炒め、ミキサーにかける。</p> <p>③＜しじ美醤油ジュレ＞水に寒天を溶かし、火を止め醤油を加えて耐熱容器に入れて冷やす。固まったらフォークで崩す。</p> <p>④器にサニーレタスを敷き、揚げて二つに切ったますザンギを乗せ、玉葱ソース・しじ美醤油ジュレをかける。</p>
流水ゼリー～またたびソース～	<p>【材料】 サイダー(15g)、ブルーハワイ(15g)、水(40g)、寒天(0.64g)、あばしり牛乳(20g)、水(13g)、寒天(0.26g)、またたびソース(2g)、レモン果汁(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①＜一層目のブルーハワイサイダーゼリー＞水と寒天を火にかけ、完全に溶けたら、火を止め粗熱を取り、サイダーとブルーハワイを加えて混ぜる。カップに入れて冷し固める。</p> <p>②＜二層目の牛乳ゼリー＞水と寒天を火にかけ、完全に溶けたら、火を止め粗熱を取り、牛乳を加える。一層目のサイダーゼリーの上に流し込み、冷し固める。</p> <p>③またたびソースとレモン果汁を合わせ、二層目の牛乳ゼリーの上にかけて冷す。</p>