

## 医療法人社団信和会 石川泌尿器科

献立名：秋刀魚の押し寿司風、ミルク茶碗蒸し、  
胡瓜とヤーコンの酢の物、果物、お吸物



※材料は1食分です。

秋刀魚の押し寿司風

- 【材料】 米飯(180g)、秋刀魚(45g)、料理酒(2g)、正油(4g)、みりん(4g)、料理酒(3g)、砂糖(2g)、片栗粉(1g)、水(2g)、大葉(1枚)、茗荷(8g)、酢(4g)、砂糖(2g)、白ゴマ(2g)、栗甘露煮(一粒)、片栗粉(0.8g)、もみじバラ(1枚)、笹バラ(1枚)、甘酢生姜(5g)
- 【作り方】 ①秋刀魚は3枚におろし酒を振る。  
②茗荷は千切りにしさと茹でて甘酢につける。大葉は千切りにする。  
③栗は表面をさっと洗い水気を拭き取る。  
④秋刀魚の水気をふきとり網焼きした後、調味料で煮からめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。栗にも片栗粉をまぶし網焼きする。  
⑤ご飯に②と白ゴマを混ぜる。  
⑥型にラップを敷き、皮目が下になるように秋刀魚を並べる。その上にご飯を詰めラップをして上から押し馴染ませる。  
⑦型からはずし食ベやすく切り分けお皿に盛りつける。栗と甘酢生姜を添える。

ミルク茶碗蒸し

- 【材料】 卵(40g)、牛乳(100g)、薄口醤油(3g)、かつお節(3g)、昆布(3g)、水(25g)、薄口醤油(1.5g)、塩(0.1g)、酒(1g)、片栗粉(1g)、水(2g)、椎茸(1枚)、人参(1枚)、根三つ葉(1g)
- 【作り方】 ①卵と牛乳を合わせ一度こし、薄口醤油を混ぜる。  
②泡が出来ないように容器に流し入れる。  
③フライパンに容器を並べ、2cmの高さまで水を入れる。  
④中～強火で3分火にかけ、その後弱火にして8分火にかける。その間フライパンの蓋は少しだけ開けておく。  
⑤8分経ったら火を消し、蓋を閉めて液が固まるまで蒸す。  
⑥あんは出汁をとり、調味料を加えて最後にトロミをつける。  
⑦蒸しあがった茶碗蒸しにあんを流し入れ、それぞれポイルした椎茸と型抜きした人参を飾り、1cmに切った三つ葉を添える。

酢の物

- 【材料】 ヤーコン(20g)、胡瓜(20g)、塩(0.1g)、酢(6g)、砂糖(3g)
- 【作り方】 ①胡瓜は小口切りにし、塩もみしておく。ヤーコンは皮をむき、いちよう切りにする。  
②甘酢を作り、漬ける。  
③お皿に盛りつける。

---

	<b>【材料】</b> 水(100g)、昆布(3g)、かつお節(3g)、薄口醤油(1g)、塩(0.8g)、カニかまぼこ(1/4 本)、花麩(2 枚)、絹さや(1 枚)
お吸い物	<b>【作り方】</b> ①出しをとり、薄口醤油、塩で味を調える。 ②カニかまぼこは縦 4 つにさき玉に結ぶ。絹さやは茹でて斜め半分に切る。 ③お椀に具を入れ汁を注ぐ。

---

果物	<b>【材料】</b> 巨峰(20g)、柿(20g)、紅葉バラ(1 枚)
	<b>【作り方】</b> ①食べやすい大きさに切りそれぞれ盛り合わせる。

---