

社会医療法人秀眸会 大塚眼科病院

献立名：道産鶏と野菜のスープカレー、モッツアレラチーズのサラダ、焼きもろこしプリン



※材料は1食分です。

道産鶏と野菜のスープカレー	<p>【材料】 米(ななつぼし)(70g)、鶏胸肉(皮なし)(60g)、塩麴(6g)、かぼちゃ(20g)、なす(20g)、にんじん(20g)、しめじ(20g)、グリーンアスパラ(15g)、油(6g)、玉ねぎ(30g)、にんにく(1g)、生姜(1g)、油(1g)、トマト(40g)、カレーパウダー(1g)、カレールー(5g)、中濃ソース(2g)、醤油(2g)、コンソメ(1g)、かつおだし(0.5g)、とりガラ(20g)、昆布(1g)、生姜(1g)、水(適量)、だし汁(200CC位)</p> <p>【作り方】 ①米は洗って普通に水加減して炊く。 ②鶏胸肉は少し開いて塩麴に漬ける。 ③かぼちゃはくし切り、にんじんとなすは輪切りにする。しめじは石付きを取る。グリーンアスパラは1/3位皮をむいて1/2に切る。にんじんは下茹でしておく。 ④玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにし油でよく炒める。湯むきしてざく切りにしたトマトと鶏ガラ・昆布・生姜でとった出し汁を加えて10分位煮る。少しさましてミキサーにかける。 ⑤カレーパウダーを乾煎りして香りを引き出し、④と砕いたカレールー、調味料を入れ煮立たせる。 ⑥油を多めにひいたフライパンで、鶏肉と野菜を蒸し焼きにする。 ⑦器に鶏肉を1cm幅に切って置き、野菜を順に盛りつけスープを注ぐ。ご飯は別の器によそう。</p>
モッツアレラチーズのサラダ	<p>【材料】 モッツアレラチーズ(15g)、リーフレタス(10g)、きゅうり(20g)、ミニトマト(30g)、オリーブオイル(5g)、酢(3g)、塩レモン(2g)、てんさい糖(0.2g)、こしょう(0.02g)</p> <p>【作り方】 ①モッツアレラチーズは1cm角、きゅうりは小口切り、ミニトマトは1/4に切る。リーフレタスは小さめにちぎる。 ②塩レモンをすりばちですってピューレ状にし、他の調味料を混ぜてドレッシングを作る。(材料全てをミキサーにかけてもよい) ③器にリーフレタス、きゅうり、ミニトマト、モッツアレラチーズの順に盛り、ドレッシングをかける。</p>
焼きもろこしプリン	<p>【材料】 とうもろこし(20g)、牛乳(50g)、てんさい糖(6g)、粉ゼラチン(1g)、【飾り用】とうもろこし(5g)、てんさい糖(0.5g)、醤油(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①とうもろこしは茹でて実をはずし、半量の牛乳でミキサーにかける。 ②残りの牛乳にてんさい糖と粉ゼラチンを混ぜゼラチンが溶けるまで弱火で温める。 ③②に①を混ぜ、器に注いで冷やし固める。 ④(飾り用の)とうもろこしはてんさい糖と醤油で炒めて焼きもろこしの風味をつけ、プリンの上に飾る。</p>

