

医療法人社団 かわむら整形外科

献立名：“まごわやさしい”へそオムカレー



※材料は1食分です。

へそオムカレー	<p>【材料】 米(70g)、玉ネギ(40g)、A【人参(30g)、じゃが芋(50g)、パセリ缶(0.1g)】、豚肩ロース(40g)、バター(2g)、塩・こしょう(少々)、水(120g)、牛乳(10g)、ケチャップ(5g)、中濃ソース(1g)、バーモンドカレー(15g)、デイナーカレー(5g)、B【卵(50g)、油(1g)】、グリーンピース(1g)、福神漬(10g)</p> <p>【作り方】 ①バターで豚肉、玉ネギを炒めておく。塩・こしょう少々ふります。</p> <p>②Aを水からゆで、竹串がささる硬さにする。</p> <p>③②のゆで汁を①の鍋に加え、水分量を調整する。調味料を加え、カレーを完成させる。</p> <p>④卵でオムシートを作成[B]</p> <p>⑤お皿にご飯を盛り付け、④[B]をかぶせグリーンピースを飾る。</p> <p>⑥カレーを⑤の周りに流し入れ、Aを添えてパセリをかける。</p> <p>※玉ネギ:スライス、人参・じゃが芋:乱切り、豚肉:一口大</p>
海藻サラダ	<p>【材料】 海藻ミックス(1g)、レタス(25g)、しめじ(20g)、ツナ(10g)、ミニトマト(15g)、ノンオイル中華ごまドレッシング(8g)</p> <p>【作り方】 ①海藻は水戻しを行い、軽くゆでる。</p> <p>②野菜の下処理を行い、盛り付け。</p> <p>※レタス:太干、しめじ:ほぐす、わかめ:カットする</p>
オレンジ	<p>【材料】 オレンジ(50g)</p> <p>【作り方】 ①スマイルカットにして、皮と実の間に切り目を入れる。</p>