

特定医療法人札幌循環器クリニック 札幌循環器病院

献立名：鮭ちらし、芋団子汁、ほうれん草の和え物、南瓜羊羹



※材料は1食分です。

鮭ちらし	<p>【材料】 精白米(57g)、昆布(2g)、秋鮭(40g)、酒(1g)、塩(0.2g)、卵(20g)、油(1g)、白胡麻(1g)、生姜(4g)、大葉(1g)、刻みのり(0.1g)、いくら(10g)、合わせ酢【酢(10g)、塩(0.5g)、砂糖(6g)、昆布(2g)】</p> <p>【作り方】 ①すし飯を作る。合わせ酢を弱火にかけ塩、砂糖が溶けたらすぐに火からおろし、合わせ酢を作る。</p> <p>②精白米は少なめの水加減で昆布とともに固めに炊いておく。米が炊き上がったら合わせ酢を混ぜ合わせうちわで扇ぎ、余分な水分を飛ばしつやを出す。</p> <p>③具材を準備する。秋鮭は酒と塩をふり焼いた後、身をほぐしておく。卵は薄く焼き錦糸卵を作る。大葉、生姜は千切りにする。</p> <p>④仕上げる。すし飯とほぐした鮭、生姜を混ぜ合わせ器に盛る。すし飯の上に白胡麻、錦糸卵、大葉、刻みのり、いくらを彩りよく飾る。</p>
芋団子汁	<p>【材料】 大根(20g)、人参(5g)、ごぼう(5g)、しいたけ(5g)、小ねぎ(5g)、鶏もも肉(10g)、じゃがいも(40g)、小麦粉(5g)、醤油(1g)、サラダ油(0.5g)、A【醤油(3g)、塩(0.6g)、酒(1g)】、出汁水(120g)、昆布(2g)、鰹節(3g)</p> <p>【作り方】 ①下ごしらえをする。大根、人参はいちょう切りにし、軽く下茹でする。しいたけは細切りにし、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。鶏もも肉はスライスしてさっとお湯にくぐらせておく。</p> <p>②芋団子を作る。皮をむき1cm程度の厚さに切ったじゃがいもを竹串がすつと刺さるまで20分蒸し、バットに広げ荒熱をとる。(熱いと小麦粉がだまになりやすいため。)荒熱の取れたじゃがいもに薄力粉を加えて、じゃがいもをつぶしながらよく混ぜ合わせ、12等分にして形を整える。フライパンに油を引き両面狐色になるまで弱火で焼き、焼き上がったら仕上げに醤油をまわし入れて香ばしい風味をだす。</p> <p>③仕上げる。下ごしらえをした野菜を出汁で柔らかくなるまで煮たあとAを入れ味を調える。器に汁を盛り入れ、芋団子、小ねぎを入れる。</p>
南瓜羊羹	<p>【材料】 南瓜(50g)、砂糖(10g)、塩(0.2g)、甘納豆(10g)、水(20g)、粉寒天(0.8g)</p> <p>【作り方】 ①下準備をする。南瓜は皮をむいて竹串がすつとささるまで20分蒸し、ペースト状につぶしておく。甘納豆は表面の白い砂糖をさっと洗い流しておく。</p> <p>②羊羹を作る。水に粉寒天を入れて火にかけて、へらで混ぜながら沸騰後3分間火にかける。南瓜、砂糖、塩を入れ、表面がふつつつするまで混ぜながら火にかける。甘納豆を混ぜ合わせて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</p>

【材料】 ほうれん草(50g)、えのき(10g)、醤油(3g)、刻みゆず(2g)

ほうれん草の 【作り方】 ①食べやすい大きさに切ったほうれん草とえのきを色よく茹で氷水で冷やす。

和え物

②水気を切ったほうれん草とえのきを醤油で和え器に盛り、仕上げに刻みゆずをのせる。
