

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

献立名：秋の収穫祭



※材料は1食分です。

切干大根入りきのこちらし	<p>【材料】 米(60g)、切干大根(5g)、出し昆布(1g)、まいたけ(10g)、えのきだけ(8g)、しめじ(8g)、人参(10g)、醤油(4g)、砂糖(2.5g)、酒(1g)、酢(9g)、砂糖(3g)、塩(少々)、絹さや(3g)</p> <p>【作り方】 ①切干大根、出し昆布は水につけ戻しておく。 ②まいたけ、えのきだけ、しめじは食べよい大きさに切る。 ③戻した切干大根は1cm程度の長さに切る。出し昆布は千切りにする。 ④人参は型抜きし、茹でる。 ⑤絹さやは茹でて、千切りにする。 ⑥②と③を鍋に入れ、醤油、砂糖、酒で味付ける。 ⑦酢飯を作る。 ⑧⑦に⑥を混ぜる。 ⑨⑧を器に盛り、④、⑤を飾る。</p>
清し汁	<p>【材料】 絹豆腐(40g)、小ねぎ(3g)、刻みゆず(1g)、醤油(1g)、塩(0.3g)、だし汁(150g)</p> <p>【作り方】 ①豆腐はさいの目に切り、小ねぎは、小口切りにする。 ②鍋にだし汁を入れ、豆腐を加え、醤油、塩で味を整える。 ③②をお椀に盛り、小ねぎ、刻みゆずを飾る。</p>
煮物	<p>【材料】 豚肩ロース肉(薄切り)(45g)、かぼちゃ(15g)、かぶ(30g)、小松菜(10g)、醤油(6g)、砂糖(2g)、酒(2g)、オレンジマーレド(5g)</p> <p>【作り方】 ①かぼちゃは薄切りにする。 ②かぶは皮をむき、くし型に切り、硬めに茹でる。 ③小松菜は茹でて、3cmくらいの長さに切る。 ④豚肩ロース肉でかぼちゃを巻く。 ⑤鍋に醤油、酒、砂糖、オレンジマーレド、水を入れ、④を入れ煮る。 ⑥かぼちゃに火が通ったら、茹でたかぶを入れ、味をつける。 ⑦⑥を器に盛り、③を飾る。</p>

かき揚げ	<p>【材料】 蒸し黒豆(8g)、むき枝豆(5g)、スイートコーン(8g)、ほたてフレーク(8g)、小麦粉(8g)、卵(5g)、青しそ(1/2 枚)、揚げ油(適量)、昆布茶(少々)</p> <p>【作り方】 ①青しそは、千切りにする。</p> <p>②ボールに、小麦粉、卵、水を入れ、天ぷらの衣を作る。</p> <p>③②に、蒸し黒豆、むき枝豆、スイートコーン、ホタテフレーク、青しそを入れ、軽く混ぜ、油で揚げる。</p> <p>④器に盛り、昆布茶を添える。</p>
ポテトサラダ	<p>【材料】 ジャがいも(25g)、つぼ漬け(8g)、マヨネーズ(8g)、こしょう(少々)、ミニトマト(1/2 個)</p> <p>【作り方】 ①じゃがいもは茹でて、つぶす。</p> <p>②つぼ漬けは、荒みじんに切る。</p> <p>③ボールに、①と②を入れ、マヨネーズを加え、こしょうで味を整える。</p> <p>④③を器に盛り、くし型に切ったミニトマトを添える。</p>
